د کډه ژوند اړيکې

(د ګډ نېکمرغه ژوند غوره لارې چارې)



ليکوال: ډيل کارنيګي
ژباړن: جاويد آفتاب

واده

(د ګډه کورني ژوند اړیکې)

لیکوال: ډیل کارنیګي
ژباړن: جاوید افتاب

بسم الله الرحمن الرحيم

کتاب پېژندنه

کتاب نوم: واده (د ګډ کورني ژوند اړيکې)

لیکوال: ډيل کارنيګي

ژباړن: جاويد افتاب

خپرونکی: میهن خپرندویه ټولنه

چاپ زيار: سيد بديع الزمان هاشمي

ډيزاين: کمال الدين حکمت

چاپ کال: ۱۳۹۵ لمريز/ ۲۰۱۶ م

چاپ شمېر: ۱۱۰۰ ټوکه

ترلاسه کولو ځای:

میهن کتابپلورنځی، اسحاق زی مارکېټ، لاندینی پوړ، جلال آباد - افغانستان

میهن خپرندویه ټولنه، پښتونخوا - پېښور، محله جنګي

Email: Khorshidhimat@yahoo.com

Abdurashid.himat@gmail.com

Cell: ۰۳۰۰۵۹۸۱۴۲۵ - ۰۳۲۱۹۸۹۵۶۲۱

۰۷۸۸۵۲۹۱۹۴ - ۰۷۷۳۵۳۵۴۲۰

ډالـــــۍ!

تا ته !

صابره ! مورې له ژونده څه خبر يو

مورې ته د دې کتاب لوستو شوق دي

لیکلړ

ژوند ښکلی دی!

ژوند کلیمه را باندې ډېره خوږه لګي، ځکه چې ژوند رښتیا هم ډېر ښکلی دی، خو په دې شرط چې موږ یې ښکلی وساتو. د ژوند ښکلا او بدرنګي د انسان په وس کې ده، که یې وغواړي، ښکلی کولای هم شي او بدرنګه کولی هم، نو ولې یې بیا ښکلی تېر نه کړو.

ژوند ځکه ښکلی دی، چې د بریا راز دی، بدلون مومي په یو حال نه پاتې کیږي، زموږ په وس او کنټرول کې دی، له ګڼو فرصتونو ډک دی، موږ یې پخپله جوړوو، ژوند تکراري نه وي. ژوند د هر چا حق دی. خپل هدف او موخه لري، تل مو تازه ساتي او ژوند د عشق او مینې نوم دی. نو راځئ، چې ژوند وکړو او له ژونده خوند واخلو.

ژوند زموږ د افکارو استازیتوب کوي، ژوند لکه راوانې اوبه داسې تېرېږي، د ژوند یوه شیبه هم بېرته نه راګرځي، ښه به وي، چې له هرې شېبې یې ښه ګټه پورته کړو، تر څو د پښېمانۍ احساس ونه کړو، ټولنیز او ګډ کورني ژوند په اصولو باید پوه او هم یې توپیر وکولای شو، انسان په ژوند کې ډېرو لوړو او ژورو سره مخ کیږي، باید مایوسه او ناهیلی نه شي، بلکې په هر حالت کې ورسره مقابله وکړي، دلته یوازې د کورني ګډ ژوند په اړه بحث، نظریاتو، ستونزو او په حل لارو خبرې شوې دي. مشهور لیکوال او اروا پوه ښاغلي ډیل کارنیګي هم په دې کتاب کې کوم چې ستاسې په لاس کې دی د ګډ ژوند (ودګني ژوند) د خوشاله تېرولو له پاره ډېر ښکلې، اسانه او حیرانونکې لارې او د یو ارام او سوکاله ژوند تېرولو اصول او لارښونې وړاندې کړې دي، که چېرې عمل پرې وشي، نو په یقین سره ویلی شم، چې کله به مو هم ګډ ژوند کې ستونزې او تاوتریخوالی رامنځ ته نه شي. که څه هم په ګډ ژوند تېرولو کې وخت نا وخت په کورنیو کې په ځینو وړو

وړو مسئلو د ښځې او خاوند او يا هم د کورنۍ نورو غړو ترمنځ بحث او جنجال رامنځ ته کيږي، خو دا چې دا جنجال او ستونزې څنګه رامنځ ته کيږي او بيا له دې نه څنګه لويه مسئله جوړيږي؟ چې حتا ځينې وخت يې خبره تر طلاق، جلا والي او خفګان ته هم رسي، نو په دې کتاب کې په دې ټولو مسايلو خبرې شوې دي او ډېرې اسانې او ساده حل لارې ورته وړاندې شوې دي، لکه له واده وروسته ګډ ژوند څنګه پر مخ يوسو، څنګه له منفي کړونو او فکره ځان وساتو، ولې غصه شو او ګټه يې څه ده؟ د ښځې او خاوند ترمنځ څنګه د مينې او باور فضا رامنځ ته کېدای شي؟ دا سې نور ګڼ مسايل چې د انسان ژوند ښکلی او سوکاله کوي او له بدرنګۍ يې ژغوري بيان شوي دي. په ډېرو رواني مسايلو لکه غصه، احساسات او د نورو په کړنو کې مداخلې کولو نه د ژغورنې لار او خوشاله، ارام، هوسا او سوکاله ژوند تېرول، غمونه او دردونه شاته غورځولو او په نورو ډېرور مسايلو به پوه او خبر شئ.

خبرې نورې نه اوږدوم کتاب کې په ټولو مسايلو خوږې خبرې شوې دي. په پای کې په ډېر درنښت سره له دروند استاد ښاغلي څېړنپوه سيد محي الدين هاشمي څخه منندو يم، چې دا کتاب يې ماته د ژباړې په خاطر راکړ. هيله ده چې ښه مې ژباړلی وي او ستاسې درد ته دوا شوی وي او له ګران ورور اسدالله خان امرخېل نه هم نړۍ مننه کوم، چې د کتاب پښتی يې په مينه ډيزاين کړه. په دې هيله چې کتاب ستاسې د خوښې وړ او په ژوند کې مو د مثبت بدلون سبب شي.

ستاسې د ښکلي او هوسا ژوند په هيله !

جاويد آفتاب
د افغانستان د علومو اکاډمي

بريالي کورني اړيکې

په نړۍ کې هېڅ کله دوه انسانان د يو شان فطرت خاوندان نه وي، ځيني وختونه دا توپير ښکاره نه وي او کله کله دا فطري هماهنګي دومره سره ورته وي، چې د يو څه وخت ګډ ژوند تېرولو وروسته د دې توپير اندازه معلومه شي.

هېڅ خاوند او ميرمن د کاربن غونډې د يو بل کاپي نه شي کيداې. له واده وروسته يعنې د ګډ ژوند په پيل کې مينه او جنسي احساس تر ډيره غالب او برلاسی وي، نو له همدې امله د مزاج توپير دواړه نه شي محسوسولی او ځان ته د يوې بې سارې جوړې فکر کوي، خو د وخت په تېرېدو سره سره ځيني خنډونه رامنځ ته کيږي او د ريښتيني ژوند نښې ښکاره کېدل پيليږي او د يو بل نيمګړتيا او کمزوتيا تر نظر لاندې راځي. هغه څوک، چې بې معنا او خوشې شخړو ته لمن وهي د هغو مثال د لاندې يو جوړې ترمنځ د را پيدا شويو ستونزو په شان وي.

د صفيې او عدنان د مينې پايله د هغوي واده و. يو څه وخت د بې سارې خوښيو او د محبت جذباتو يو د بل کمزورتيا احساس نه کړه. ځکه مينه کې سرې ړوند او کوڼ شي. د دواړو غوښتنه دا وه. چې د يو بريالي ګډ ژوند لپاره به قرباني ورکوو. خو په دې ژوند کې دواړو له تنګ نظرۍ څخه کار اخسته، د يو بل د خبرو پوهېدو هڅه يې نه کوله او د دواړو تر منځ د اختلاف کرکۍ خلاصه شوه، چې اکثرا به له وړې

خبرې لویه مسله جوړه شوه.

د مثال په ډول: د شپې لخوا د خوب په وخت کې د کوټې کړکۍ خلاصول او بندول د دواړو ژوند ورتریخ کړ. صفیې به د ویده کېدو پر وخت کړکۍ خلاصه پرېښوده او عدنان به پورته شو بنده به یې کړه، خو شېبه وروسته به بیا خلاصه وه. خبره دا ده، چې عدنان د سالنډۍ مریض و او سړه هوا ورته د زغملو نه وه او تکلیف یې لا ور زیات وه او ټوله شپه یې آرام خوب نه شو کولی. د دې برعکس صفیه له پاکې او تازه هوا سرا عادت وه، د کړکۍ بندولو سره د تازه هوا بندېدل او د کوټې بنده هوا کې به یې زړه تنګیده.

د صفیې او عدنان په څېر ډېرې واده شوې جوړې د داسې ورته اختلافاتو ښکار شوي دي.

په داسې پړاو کې هغو داسې چلند غوره کوي، چې د مصلحت کومه لار پکې نه وي. په داسې کړنو سره د احساساتو ښکار شي او د دې پر ځای، چې له ذهن کار واخلي فکر کوي چې ګوندې په خپل فکر سهي روان دي او له ستونزو ځان خلاصوي. ښکاره شوه، چې ناوړه هیرې شوې بریالیتوبونه هغه دي، چې پر هغه د قربانیو د وینو او د مایوسه زخمونو نښې وي مطلب د مایوسۍ او ناهیلۍ په باد کې هم د لمر له وړانګو د بریا هیله لري. په کړکیچن حالت کې د صبر او زغم نه کار اخستل د غوره ژوند لپاره هیله مندي او جدوجهد دی. د تاریخ پاڼې د حوصلو له لاسه ورکولو د سړو او ښځو له غوره کارنامو څخه ډکې دي، چې د فتحې په احساساتو کې یې هر ډول لوړ لوړ دېوالونه چپه کړي دي.

له دې نه هاخوا هر انسان غواړي، چې کومه ستونزه ونه لري هره خبره د ده په ګټه وي. د دې خبرو مطلب دادی، چې ګوندې خلک یو ډول

ناړاړه من ژوند تیروي، ځکه نړۍ کې دا ممکنه نه ده، چې هر چا ته ټول لومړيتوبونه او یا هغه څه، چې موږ ورته په ساده توګه نعمتونه وایو ور نه کړل شي، نو همداسې دا هم ناشونې ده، چې څوک دې په ژوند کې له کومې ستونزې سره مخ نه شي. له پاچاهانو نېولې تر فقیرانو پورې ټولو ته همدا يوه خبره ده، نو اړينه ده چې آرام او سکون نه ډک د ژوند په سفر کې په ټولو ګټورو فرصتو او خوښيو بسنه وکړو، له دې غیر بله چاره هم نلرو.

په محرماتو باندې فکر کول یا پر نعمتونو کافر کېدو سره پر زړه بوج او ذهن مغشوشیدو خوا ته وړې په دې سره د ژوند له ټولو ښو او بدو څخه محرومیږئ که چېرې موږ وګورو، چې موږ سره داسې څه دي، کوم چې له نورو سره نشته، نو د زړه بوج به مو سپک شي او ذهني آرامتیا به هم حاصله کړو.

(په دې اړه د حضرت سعدي ؒ یوه مشهوره واقعه ده، چې یوه ورځ هغه جومات ته لاړ او پښې توره و، لمونځ ادا کولو نه يې وروسته په دعا کې یې له الله ﷻ نه د څپلویو نه لرلو په اړه ګیله وکړه، کله چې دباندې راووت، نو يو فقير يې ولید، چې دواړه پښې یې نه وې ببېرته جومات ته ستون شو او الله ﷻ ته يې سجده وکړه او بیرته یې ببښنه وغوښته، چې د یو انسان دواړه پښې نشته او ما د څپلیو په اړه ګیله وکړه. خدایه شکر!)(ژباړن)

موږ داسې زرګونو کسان لیدلي، چې بربښنا، ګاز، اوبه او داسې نورو نعمتونو ته لاسرسی نلري چا سره به په سوړ ژمي کې ګرمې جامې نه وي، څوک به د ولږې نه په کم خوراک ګوزاره کوي، بچي د زده کړې پر ځای درانو او شاقه کارونه ته لیږي. داسې خلکو په لیدو باید پخپل شته امکاناتو او اسوده ژوند شکر وباسو.

تجربې داسې وايي، چې خپل ځان مو په لوی کار کې بوخت وساتئ. د دې وضاحت داسې دی، چې په پوره احساس او سربښندنې سره داسې يو کار وکړئ، چې نورو ته يې هم ګټه ورسي او د ځان ګټه هم پکې وي، خو له نورو څخه کمه وي. داسې به تاسو ته د خپلې ګټې احساس وشي، چې په رښتيا سره تاسې بشپړ ژوند تيروئ. دې فکر سره به تاسو په خپله مايل شئ او له وخت نه به مو پوره په ګټې پورته کولو سره سره به خپل ژوند درته بشپړ او آرام ښکاري.

په دې پورته لارښوونو يا پر دوو باندې عمل کولو سره به شعوري ځواک پيدا کړئ او دغه ځواک به ښکاره کړي، چې ستاسې ژوند ښکلی تيريږي. ژوند د موټر په څېر يوازې تګ نه دی، تاسو په رښتيا سره ژوندي ياست يوازې د ژوندي پاتې کېدو تمثيل نه کوئ.

يو ځل چې شخړه پيل شوه بيا، نوهمداسې غزيږي د دواړو آوازونه همداسې لوړيږي او يو بل باندې د زور کېدو هڅې کوي. په پايله کې يو پکې فاتح او سوبمن راوځي، خو کوم کس چې پاتې راځي هغه په راتلونکې کې د يو بل جنجال سبب ګرځي، نو په دې حالت کې بايد دواړه لوري معقوله رويه اختيار کړي او يو د بل په اصلي هدف د پوهېدو هڅه وکړي، نو دا احساس به وکړي، چې د دې وړو وړو خبرو حل اکثره ساده او اسانه کار دی.

بېلګې په ډول: ما له صفيې او عدنان سره په تفصيل خبرې وکړې د دواړو لورو خبرو له اورېدو وروسته مې داسې مشوره ورکړه. د کوټې هغه کړکۍ چې بهر آزادې هوا ته خلاصيږي د هغې پر ځای هغه کړکۍ خلاصه کړئ، چې دهليز خوا ته ده. داسې به صفيه ته تازه هوا راځي او عدنان به هم له ازادې او تازه هوا نه په آمان وي. دواړو دا مشوره ومنله او په دې باندې عمل کولو سره يو ځل بيا د يووالي او د يو بل

غوښتنې جذبات را پیدا شو. دا د ستونزې وروستۍ آسانه حل لاره وه، خو د دوی په ذهن کې داسې خبره نه راتله، ځکه دوی له اصلي ستونزې نه په څنګ د باریکیو ښکار شوي وه او پر یو بل باندې د طنز غشي په وارولو سره د بیلتون خواته روان وو. قربانۍ ورکولو پر ځای د دوي په وجود کې خود غرضۍ غزونې کولې. د صفیې او عدنان د دې مثال نه د ګټې اخستو سره هره واده شوې جوړه خپلې لوړې ژورې او تنازعات حل کولی شي. هرې ستونزې حل نه مخکې د دې پر ځای، چې دا فرض وګڼو چې په رښتیا سره ستاسو ملګری په غلطه دی یا خود غرضه دی او یا هم پخپل ضد ولاړ دی، نو تاسې ته پکار ده، چې په خلاص زړه په مسایلو فکر او غور وکړئ او د اصولو سره سم د حل لټولو هڅه وکړئ. د هرې ستونزې حل لپاره له مخکې هر اړخیز (دواړو لوري) معلوماتو پوهېدل اړین دي.

د بېلګې په توګه:

۱-اول ځان په دې پوه کړئ، چې د دواړو لورو غوښتنې څه دي.

۲-بیا د دواړو لورو په نظریاتو کې توپیر باندې غور وکړئ.

۳- په درېیمه مرحله کې تاسې دا توپیر په نظر کې نیولو سره هر ممکنې لارې د حل په هڅه کې شئ. له دې سره به ستاسو په شاوخوا کې بېلا بېل امکانات روښانه شي.

۴- په څلورمه مرحله یا پړاو کې تاسو په دې ټولو امکاناتو کې متوازن حل وټاکئ، کوم چې د دواړو لورو له مزاج او اړتیا ته نږدې وي. دا تګلاره به ستاسو ترمنځ د ستونزو د لیدو پر ځای به ستاسې په یووالي او تفاهم کې ډیروالی راولي.

په ګډ ژوند کې جګړه او شخړه په دوه ډوله وي:

لومړی دا چې، د دواړو ترمنځ هیڅ ډول اختلاف نه وي، د دواړو لورو

نظریاتو په یووالي سره، سره خپلې، خپلې خبرې په داسې انداز پیلوي، چې د ګونګتیا او مبهم باعث کیدو له امله خپل اصلي موخه قرباني کړي، شک او اندیښنې رامنځ ته کوي، چې خبره ورو ورو د غټېدو خواته ځي، لکه په دې لاندې مثال کې:
صفیې عدنان ته وویل، چې د دې غواړي میلمنو ته یو څه خوراکي توکي راوپېري او په همدې پلمه غواړي، چې له عدنان سره په ګډه چکر ته لاړه شي، عدنان زړه نا زړه راضي شو، خو صفیه د ده د طبیعت په پوهېدو بیا ځل غوښتل، چې آیا عدنان خو به بهر تلو کې کومه ستونزه نه لري؟ عدنان بیا له آرامۍ نه کار واخست او په نرمه لهجه یې رضایت وښود. صفیه بیا هم مطمعنه نه شوه او هغې د عدنان ستړیا په نظر کې نیولو سره دا پروګرام لغوه کړ مشوره یې ورکړه، چې ماښام به په کور کې تیر کړو او بیا بیا ځلې ویلو یې د ستومانه عدنان ذهن فیوز والوزوه او په صفیې را ګرم شو، چې ډیر ژر یې د جګړې بڼه خپله کړه.
په اصل کې صفیې غوښتل، چې له عدنان سره د همدردۍ له ځرګندولو پرته له کوم بې ګار څخه ده ته د خپلو غوښتنو احساس ورکړي، خو عدنان د دې مفهوم په پوهېدو بریالی نه شو، چې له امله یې صفیې ته تکلیف ورسیده او ده ته غوسه ورغله او د دې برعکس عدنان د صفیې د خبرو په انداز پوه نه شو. هغې به چې په کوم انداز سره پوښتنه کوله، نو ده به یوازې په هو یا نه سره ځواب ورکاوه او له دې سره به یې ځان محدود احساس کاوه.
صفیې له دې ناوړه حالت نه ځان ساتلی شو، که هغې د پوښتنو کولو طریقې ته لږ څه بدلون ورکړی وای او په داسې انداز سره یې خبرې کړې وی، چې مخاطب په ځواب ورکولو کې خپلواک وی. مثلاً: که هغې داسې پوښتنه کړې وای چې:

نن ماښام ته څه پروګرام لرې؟ که چیرې عدنان ځواب داسې وی، چې معلومه نه ده یا تراوسه څه پلان نلرم، نو دې باید دویمه پوښتنه داسې کړې وای، چې عدنان د یو ځواب پرځای نور ځوابونه هم درلودی. هغې داسې هم پوښتلی شو، چې آیا بهر تلو ته څه هیله شته یا خوښ یې چې کور کې اوسې؟ که چیرې عدنان د بهر تلو هیله درلوده، نو بیا دې صفیې په دې ډول پوښتې وی: د کوم چا لیدو ته ځې او که یوازې مور دواړو سره قدم ووهو؟ په دې ډول د پوښتنو سلسلې پراخېدو سره صفیې په ډېرې اسانی د عدنان په خوشاله کولو سره خپل خواهشات او هیلې پوره کولی شوې او عدنان به ځان تر خبرو محدود نه احساس کاوه.

د جګړې دویم ډول په رښتیا هم لږ دروند دی دا ډول شخړې د بېلا بېلو موضوعاتو په حواله ترسره کیږي، مثلاً د ماشومانو روزنه، د کورني کارونو ویش، د رخصتیو تېرولو پروګرام او جنسي اړیکې او داسې نور موضوعات د شخړې سبب ګرځي. په داسې حالت کې روغه ستونزمنه وي، خو ناشوني نه او که لږ له پوهې او فکر نه کار واخستل شي، نو د دې ستونزو حل هم پیدا کېدای شي. مور دې ډول طریقې ته په انګریزي کې نوم ورکولی شو، یعنې یو داسې د کار لار چې په هغې د عمل کولو سره مور د ستونزو ریښو ته ورسو او له فرعي خبرو کې اخته کېدو پرته اصلي بنسټ روښانه شي. کله چې د مرض او ناروغی سم تشخیص ونه شي، نو تر هغې د مرض علاج هم په بریالیتوب سره ناشونی دی. که څه هم دا نسخه په هره جګړه کې تیر خپلې موخې ته په رسېدو ثابتېدای شي، خو یوه هوښیاره جوړه د امن پر وخت هم داسې د کار په طریقو عمل کوي او خپل اختلافات وخت پر وخت سره تجزیه کوي او د لویولو نه یې مخکې ختموي او له خوښیو ډک ګډ ژوند نه

خوند اخلي.

یوه لاره دا هم ده، چې تاسې اونۍ کې یو ماښام له کوره بهر تېر کړئ او یو ایرکنډیشن لرونکي رستورانټ په ښایسته ماحول کې خوراک کولو سره د خپلو مسایل په اړه د خیالاتو تبادله داسې وکړئ، چې د یو بل احساسات زخمي نه شي او د دوی له غوښتنو سره سم توافق به هم وشي. تاسو چې هره طریقه خپلوئ پر هغې د عمل کولو نه وړاندې د خبرو پیلونکی باید دې لاندې خبرو ته پام وکړي.

۱ – خبرې لنډې کوئ:

یوازې تر بنسټیزو مسئلو ځان محدود کړئ په کم ویلو سره فرعي مسایلو کې د اخته کېدو موقع نه برابرېږي، له غیرضروري خبرو نه په ډډې کولو سره خپل د ملګري احساسات قابو کولای شئ او هغه به هېڅ کله هم د ستړیا احساس ونه کړي په لږو جملو کې خپلې خبرې واضح کړئ.

۲– خبرې بالکل ښکاره کوئ:

شکایت هم په داسې الفاظو سره وکړئ، چې د مخاطب د منلو حس تکنی نه شي. د شکایت کولو دا طریقه سمه نه ده، چې زما هیله ده، چې د پاکۍ (صفایۍ) خیال وساته دا شکایت په دې الفاظو کې هم کېدای شي، چې زه غواړم ته هر ځل د ځان پاک کارولو نه وروسته هغه لمر ته واچوې.

د مخاطب بې عزتي هم مه کوئ او نه د تور لږولو هڅه کوئ. ښه به دا وي، چې له خلاص زړه نه خبرې پیل شي او د ستونزې حل نه وړاندې باید مخاطب ته د غوسې ورکولو موقع ورنه کړل شي، په دې صورت به هغه د تېروتنې په پوهېدو سره به هم اعتراف نه کوي او د ضد په

راتلو کې به خپل ملګري ته د خپل زور ښودلو هڅه کوي. د خبرو پيل بايد داسې وشي چې، زموږ تر مينځ چې کومه ستونزه راولاړه شوې ده که دا په ګډه حل کړو. په دې اړه ستاسې وړانديز څه دی؟

۳– د نورو په وړاندې له انتقادي الفاظو څخه ډډه وکړئ:

داسې الفاظ مه کاروئ، چې د اورېدونکي له کردار سره سم نه وي لکه احساساتي، خود غرضه، بې عقله داسې نور.. دا الفاظ نورې ستونزې پيدا کوي او د جوړې پر ځای خبره نوره هم خرابه وي. ستاسې ملګری به ستونزې لويولو سره د خپلو احساساتو تسکين کول غواړي، خامخا يې له پايلې ترلاسه کولو نه ډډه وکړئ.

که تاسې په بشپړ ډول سره پر ده تور لګوئ او هغه له تور نه انکار کوي، نو بايد د نيوکو او تورونه نه تيښته وکړئ.

په عملي ژوند کې ښځه يا خاوند يو هم ځان خوښي نه وي ښايي يو نيم داسې شخص وي، چې په بشپړه توګه يې خپله ذمه واري نه وي پوره کړې يا په پوره ټوکه يې ترسره کړې وي، د دې له پاره له نرمۍ نه کار اخستل پکار دي او لږ ډير نيمګړتياوې هم په نظر کې نيول پکار دي. د شکايت کولو انداز هم بايد په مثبت شکل سره وي.

شکايت بايد په داسې ډول سره وشي، چې د اورېدونکي نفس او روح ټپي نه کړي.

يوه خبره په دوو طريقو سره کېدای شي، بېلګه: که چيرې تاسې داسې شکايت وکړئ چې (د کور په کارونو کې ته زما لاسنيوی نه کوې) نو دا خبره منفي اړخ لري او د اورېدونکي د غصه کېدو سبب کيږي. دا خبره په مثبت ډول داسې کېدای شي (که چيرې ته له ما سره د کور په کارونو کې لږ هم مرسته وکړې، نو زما به ډېرې ستونزې حل شي).

د ژوند ملګري د محرکاتو د تجزیه کېدو هڅه مه کوئ، کېدای شي تاسو ناسمه پایله ترلاسه کړئ او په دې ډول به خپل د ژوند ملګری ته سخته سدمه ورسوئ او د همدې خبرې له امله کیسه نوره هم خرابېدای شي. له کوم شخص سره چې کوئ د هغه د خبرو اورېدو په وخت کې دا منظر په پام کې ونیسئ.

منفي جملې له پامه وغورځوئ

که چېرې ستاسې د ژوند ملګری د غوسې په حالت کې له تاسې سره خبرې کوي، نو د احساساتو په دې حالت کې بیا ډېرې بې منطقه خبرې هم کېدای شي او تاسو باندې بې ځایه تور هم لګولی شي، ځکه د غوسه په وخت کې انسان د سهي او غلطو خبرو ترمنځ توپیر نه شي کولای او یوې عادي خبرې نه هم غټه کیسه جوړه وي، نو په داسې حالت کې ستونزې ته هره ممکنه حل لار پیدا کول پکار دي.

خپل د ژوند ملګري د شکایت د اورېدو نه وروسته د دې تصدیق وکړئ ځینې وختونه داسې هم کېدای شي، چې د شکایت کوونکي په ذهن کې ستونزه بالکل روښانه وي، خو د اورېدونکي شخص پرې سم پوه نه شي، نو حیران شي، چې اصل د شکایت کولو ستونزه څه ده؟ نو د دې لپاره شکایت کوونکي پر روح غور کولو نه وروسته دا په خپلو الفاظو کې تصدیق کړئ. بیلګه: تاسې د مخاطب د خبرو په اورېدو سره دا پوښتنه وکړئ زما په اند ستا د خبرو مطلب دا دې چې ته زما د مور مداخلې په اړه پوره زغم نلرې. که چیرې ستاسې د ژوند ملګرې بې ځایه تور لګوي او سپینه خبره نه کوي، مثلا په دې ډول شکایت کوي چې (که کله هم په خپله ژمنه وفا نه کوې) نو په دې وخت کې روښانه ډول بشپړ معلومات ورکړئ که چېرې تاسې په ژمنه وفا نه وي کړې، نو دې ټکي باندې غور وکړه، چې ستاسې د ژوند ملګرې

شکایت پر ځای دی او له تاسې رښتیا هم نیمګړتیاوې شوې دي، نو په شک کې لویدو پر ځای په ښکاره ډول پر خپلو تېروتنو اعتراف کول پکار دي او باید په دې الفاظو بښنه وغوښتل شي. هو ماته اوس احساس وشو، چې کور ته زما ناوخته راتګ له امله ستا پرېښاني زیاتیږي خپلې هڅونې روښانه کړئ.

که تاسې په دې پوهیږئ، چې ستاسې د ژوند ملګری ستاسې په خبره یا کوم عمل باندې سم نه دی پوه شوي او په ناپوهۍ کې یې شکایت کړی، نو تاسو ته پکار ده چې تاسې خپل عمل په اړه پوره وضاحت ورکړئ او د ده ناسم پوهېدو فکر لرې کولو هڅه وکړئ.

په داسې وختو کې دفاعي ډول عمل یا د بښنې غوښتلو رویې اختیارولو اړتیا نشته. تاسې د خپلې تېروتنې په اړه د بښنې غوښتلو نه ډډه مه کوئ.

که چیرې تاسې د خپل ژوند ملګري سره مینه لرئ، نو د دې غوښتنه دا ده چې خپلو تېروتنو په اړه د افسوس اظهار وکړئ، دې سره به تاسې خوښي ترلاسه کړئ او د یو بل لپوالتیا کې ډیروالی راشي.

تاسې چې د خپلو ستونزو حل لپاره څومره هڅه کوئ هومره به ستاسې په تجربه کې ډیروالی راشي او ستاسو پر مخ به خپله نوې لارې خلاصې شي. د دې لپاره دا یوه خبره اړینه ده هغه دا چې تاسې خپل پام پر دغو ټکو هرومرو وساتئ، کوم تاسې یې ترلاسه کول غواړئ د خپل د ژوند شریک تېروتنو ته زیات ارزښت مه ورکوئ او په خبرو اترو کې یې هم مه یادوئ لنډه دا چې که له خپل د ژوند شریک نه کوم شکایت لرئ، نو د شکایت په ډول ویلو پر ځای د یوې غوښتنې یا مشورې په شکل ورته وو ایه، نو تاسې سره به ډیره مرسته وشي. د بېلګې په توګه: که چیرې تاسې له خپل خاوند نه دا شکایت کول وي، چې (ته نه غواړې

له ما سره خبرې وکړې) که دا په دې انداز کې وویل شي، نو ښه پایله به ولري (آیا داسې نه کیږي چې موږ د ځانګړو خبرو لپاره یو ځانګړی وخت وټاکو) یا وویل شي چې (په هوټل کې به د ماښام ډوډۍ خوړو سره ګپ ولګوو) په دې شکل سره د کومې خبرې کولو غوښتنه د حکم په صادرولو د بدلون هڅه مه کوئ او نه مو په لهجه کې د طنز کومه انګیزه وي. د مثال په ډول: که چیرې یوه ښځه خپل خاوند ته په حاکمانه انداز سره داسې ووایي: (که چیرې ته له خپلو بوختیاوو لږ وخت لرې، نو زه غواړم چې هر سهار یو څو دقیقې وخت ویستلو سره د کور انګړ پاک کړئ).

دا ډول رویې اختیارول به ټولې موخې ووژني او جوړ کار به هم وران کړي.

د خپل معشوق سره خبرو کولو په وخت هڅه وکړئ، چې د (ته) کلمې پر ځای (زه) کلیمه ډیره وکاروئ په دې ډول به د مخاطب شخص نه د شکایت کولو کې په کافي اندازه کمي راشي. د بېلګې په توګه که تاسې دا ډول شکایت وکړئ:

ته په دې کار کولو ما تل په اندیښنه کې اچوې، نو په دې شکایت کې شدت زیات دی، خو که همدا خبره تاسې په دې الفاظو کې وکړئ، نو مقصد به مو هم پوره شي او مقابل شخص ته به ډیر محسوس هم ونه شي. (تاسې په دې کار کولو سره پرېشانه معلومیږئ).

اختلافاتو ته زیات ارزښت ورکولو سره یو نقص دا هم کېدای شي، چې تاسې د خپل واده شوي ژوند مثبت اړخونه له پامه غورځوئ په ستونزمنو کارونو باندې عمل کولو په دوران کې د خپل واده شوي ژوند مثبت اړخونو د افکارو تبادلې لپاره هم وخت ویستل اړین او ضروري دي.

واده شویو جوړو ته زه تل همدا مشوره ورکوم، چې هغوی دې هره اوونۍ په خپل یادداښت کتابچو کې د خپل ژوند ملګري هغه کارونو ته هم ځای ورکړي له کوم چې دوی دواړو ته خوښي او خوشالي حاصلیږي همداسې یوې جوړې خپل ورځنی ژوند په همدې ډول برابر کړ له کومې نه چې زما د مشورې ارزښت او اندازه ولګیده، چې هغه وړې وړې خبرې ځینې وخت څومره مهمې وي او په ژوند کې څومره رول لوبوي افشا د خپل خاوند په اړه تاثیرات او اغیزې داسې بیان کړه: زه د جامو په اتو کولو او خوړولو لګیا وم، چې په دې وخت کې عزیز له ما سره په زړه پورې خبرې کولې له دې سره ما د کار پای ته رسېدو هیڅ احساس هم ونه شو کنه نورې ورځې به مې ډېر د ستړیا احساس کاوه.

دوی ماته د قدم وهلو وړاندیز وکړ، خو زه له هغه څخه ډېره ناراضه او پرېشانه وم. هغه ماسره د همدردۍ اظهار وکړ او ماته یې ډاډ راکوه، خو د ستونزې حل لپاره یې کومه سپارښتنه ونه کړه.

له دې سره د دې د خاوند عزیز د یادداښت پاڼې که څه له عامو واقعاتو ډکې وې، خو د دوی د ګډ ژوند د ارزښت ښکارندوی کوله ده لیکلي وه، چې إفشا زما جامې د وچولو لپاره ماشین ته واچولې. د سه شنبې په شپه د دفتر د کارونو له امله ډېر پرېشانه وم. إفشا په هوټل کې د ماښام ډوډۍ خوړو او د عکسونو لیدو مشوره ورکړه. موږ دواړو ډېر ښه وخت تېر کړ او د دفتر ټولې ستونزې مې له ذهنه پاکې شوې.

ډېرې وړې وړې خبرې چې په ظاهر کې غیر مهمې ښکاري، چې د یو بل د احساساتو تود والي سبب کیږي آفشا دا وړې وړې خبرې په ډالیو تعبیر کړې له کومو چې یې د خوښۍ شېبې ترلاسه کړې.

د یو کامیاب ګډ ژوند ساتلو لپاره یوازې دا نه چې دواړه د یو بل په

انفرادي ځانګړتیاوو پوه شي، بلکې له پوهېدو سره دا باید ومني او عملي یې کړي.

د اوږد ګډ ژوند له تېرېدو نه وروسته په انفرادي ځانګړتیاوو کې یووالی راځي او د دواړو په مزاج یعنې په خوښۍ او ناخوښۍ کې هماهنګي او همغږي پیدا کیږي د یوه خوښه د بل خوښه هم وي د دې سره دواړه خپل انفرادیت هم برقرار ساتي او د دې ثابتولو لپاره اکثرا د دې شخړو ذکر هم کوي، کوم چې په تېر وخت کې د خپل منځي شخړې سبب او لامل ګرځېدلي وو.

خپلو تېروتنو په اړه د بښنې غوښتو نه سرغړونه مه کوه، که چېرې ته د خپل ژوند ملګري سره مینه لرې، نو د دې غوښتنه دا ده، چې خپلې تېروتنې په اړه د افسوس او پښېمانۍ څرګندونه. دې سره به تا ته خوښي ترلاسه شي او د یو بل په هیلو کې به ډېر والی راشي.

د کورني ژوند د اصلاح لپاره خواږلس غوره نسخې

د صنعتي پراختیا لوړ سرعت ټولنه د بدلون په حال کې ساتلې ده. په ژوند کې ورځ په ورځ بوختیاوې زیاتیږي. هر څوک د باکیفیته او ښه ژوند جوړولو لپاره د لیونو غوندې په کارونو کې بوخت دي. وخت محدود دی او مسایل لامحدود. لرې به نه ځو خپل ځان په اړه فکر وکړئ حقیقت به برسیره شي. تاسې به خپل ځان هر وخت په ګڼو مسایلو او پرېشانیو کې ښکیل محسوس کړی وي. یوازې تاسې نه، بلکه ګڼ شمېر خلک سهار وختي له کوره وځي او شپې بېرته راځي. نېکمرغه هغه دي څوک چې د ماښام ډوډۍ له خپلو بچو او کورنۍ سره په ګډه خوري، کنه ډېر خلک له دې خوښۍ نه ټوله اوونۍ محروم وي. که چېرې له معمول سره سم دا حالت هره ورځ برقرار وساتو، نو په

کورني ژوند کې د توازن ساتل به ستونزمن شي. یو بل سره د اړیکو نشتوالی به بېلا بېل رواني او احساساتي مسایل وزیږوي. ماشومان به د احساساتي محرومیو ښکار شي او لویانو کې به ذهني لرېوالی پیدا شي.

د یو مشهور امریکایي اروا پوه ګارشیا لاسویلا نور حال داسې بیانوي:

د کورنۍ غړي له یو بل بې پروا کیږي. دوی په دې نه پوهیږي چې خپلو مسایلو په اړه په چا باور وکړي. د کور د یو غړي ستونزه نورو ته هغه وخت ظاهریږي، کله چې هغه د اور غورځوونکي (آتشفشان) په څیر وچوي.

که څه هم د کور غړي په دې پوهیږي، چې د حالاتو او مسایلو فشار دوی یو له بله لرې کوي، خو په دې نه پوهیږي، چې دې درنې مسلې سره څنګه معامله وکړي. دوی ښه پوهیږي، چې ټولو تېروتنو لامل د یو بل ترمنځ د فاصلې ډېروالی دی، خو د دغې واټن په نږدوالي بدلولو نسخه له دوی سره نشته. د کورنیو چارو خبرېنکو او اروا پوهانو د دې نسخې د پیدا کولو هڅه کړې او دوی ادعا کوي که چیرې د دوی لخوا په دغه ۱۴ ثابت شویو اصولو باندې عمل او کړنه وشي، نو کورنی ژوند به مو ښایسته او خوښي به درو ببښي.

تاسو هم په لاندې (۱۴) مشورو عمل وکړئ. موږ هیله مند یو، چې پایله به یې له خوښیو ډکه وي:

۱– یو بل ته وخت ورکړئ:

واړه او لویان یو شان بوخت وي، وخت کمیاب شوی دی او ټول د یو بل له سلامتۍ ته نشي رسیدای. یو دوکاندار ته له سهاره تر شپې

دوکانداري کول ده مجبوریت دی. دی وایي زه په ټوله اوونۍ کې ډېر په مشکله ۱۷ ساعته خپلې ښځې او بچو ته وباسم.

له پوره فکر کولو وروسته دوی یوه لار پیدا کړه، د دې لپاره دوی ډېر هڅه نه دي کړي. دوی یوازې دومره وکړه، چې په خپل ورځني عادي کارونو کې په لوړه کچه بولون راوست. هغه د خپل دوکان بندولو وخت ۳۰ دقیقې مخکې کړ او شپې هم ۳۰ دقیقې ناوخته ویده کېده، له دې سره په ډېرې اسانۍ سره پوره یو ساعت زیات یې له خپلې کورنۍ سره تېرول پیل کړه.

ډېرې خلک له خپلې دندې او کاري وختونو نه وروسته بېلا بېل ټولنیز او شخصي مسولیتونه په غاړه اخلي. په دې ډول بیا ده سره د خپلو بچو او ښځې ته وخت ورکول هم ختم شي. داسې کولو نه په یو نه یو لاره تیښته پکار ده. داسې څو لارې شته، چې د هغې لارې تاسې پرته د زړه آزارولو ښښنه غوښتی شئ. دا سمه ده چې په ټولنیز ډول له ټولو نه په بېل ډول او سېدل خپل نواقص او زیانونه لري. له دې زیانونو څخه په دې ډول ځان ژغورلی شئ، چې تاسې ضروري او غیر ضروري ټولنیزو بوختیاو ترمنځ یوازې ضروري او غیر ټولنیز مصروفیات وټاکی. که چېرې تاسې په ټولنیز ډول ډېرو بوختیاوو سره عادی یاست او که یو ناڅاپه یې ډېرته کم کړئ، نو ډېر به ستونزمن تمام شي. تاسې کولای شئ دا کار ورو ورو ترسره کړئ.

د دې له پاره لومړی شرط ذهني چمتوالی دی، تاسې د خپل ځان قانع کولو هڅه وکړئ، چې آیا د غیرضروري بوختیاو له امله تاسې له خپلې کورنۍ سره مینه کوئ؟

که چېرې ځواب په تاکید سره ترلاسه شي، نو ځان قانع کړئ چې له چا سره چې تاسې مینه کوئ، نوهغه ته باید وخت ورکول شي. که چېرې

تاسې په دې عمل کې بریالي شوئ، نو باور وکړئ چې تاسې ته به د خپل ورځنیو چارو کې بدلون هېڅ ستونزمن نه وي.

۲- له دوستانو سره وخت تېرول مو کم کړئ:

د دوستانو له ارزښته څوک انکار نه شي کولای. په نړۍ کې به ډېر کم داسې خلک وي، چې پرته له ملګرو ژوند تېروي، خو دا هم یو حقیقت دی، چې په اکثرا کورنیو کې ملګري د فشار سبب ګرځي. ماشومان په عام ډول شکایت کوي، چې د دوی مور او پلار خپل ماښامی له خپلو ملګرو سره تېروي. مېرمنې نیوکې کوي، چې خاوندانو یې له نظره غورځولي او خپلو ملګرو ته زیات ارزښت ورکوي. پوه او هوښیار خاوندان خپلې میرمنې له نظر غورځولو څخه تیښته کوي او هڅه کوي چې د دوي ملګري سره مشترک وي.
له دې سره به د مور او پلار ستونزه حل شي. خو اولاد یې بالکل یوازې پاتې کیږي. څنګه چې مېندې له اولادونو سره نږدې وي، نو ځکه مور د دې تشې احساس ژر کوي. یوې همداسې مور د یو اروا پوه سره دا مسئله داسې بیان کړه: دوه داسې جوړې لکه زه او خاوند مې یو بل د یو نږدې ملګري په شان حس کوو. مورږ په اونۍ کې کم تر کم دو ځلې له یو بل سره ګورو. ماشومان مو په عام ډول له مورږ سره نه شي وېده کېدای زما په خیال مورږ زیاتی کوو او مورږ باید خپل زیات وخت خپل کور ته ورکړو، خو زما خاوند په دې خبره کې ما سره همغږې نه کوي. هغه وایي زه بیا ټولنې نه لرې پاتې کیږم. زه وایم چې ماشومان له پامه غورځول نه دي پکار. ځینې احساسات او خبرې شخصي وي. په دې کې نور خلک نه شو شریکولی.
اروا پوه د کور دغې مېرمنې له خبرو سره پوره اتفاق وکړ او مشوره یې

ورکړه، چې هغه په دې معامله کې له خپل خاوند سره خفګان رامنځ ته نه کړي، بلکې هڅه دې وکړي، چې هغه په خپل باور کې وساتي. مېرمنې په دې مشوره عمل وکړ او خپل خاوند يې په دې پوه کړ، چې ملګرو ته زيات وخت ورکول به مو د ماشومان د محرومۍ احساس ښکار شي او ځان به يوازې محسوس کړي. له تنهايي څخه د تېښتې لپاره به د مختلفو لارو په لټه کې شي او که چېرې په ناسمه لاره لاړ شي، نو ژوند به يې تباه شي. بيا به مو ټول عمر د دې جرم د احساس څخه د ژغورلو لار نه وي، چې زموږ د مهربانۍ له امله موږ د خپلو ماشومان ژوند تباه کړو. د کور مېرمنې خبرو خپلې اغېزې وښودې او خاوند يې ورو، ورو د ملګرو محفلونه او هغوی سره وخت تېرول پرې ښودل او خپل کور او ماشوماتو ته يې پام شو.

۳- هڅه وکړئ چې يو بل ښه پوه کړئ:

ډېری خلک وايي زموږ د کورني ژوند اندول ډېر ښه برابر دی او زموږ تر مينځ ډېر ښه د پوهېدو او راپوهېدو فضا برابره وي. که چېرې د خلکو سره په تفصيل سره خبرې وشي، نو ښکاره به شي، چې دوی د خپل کورني ژوند د ورځني اړتياوو پوره کولو سره په دې ګمان دي ګوندې په خپل مينځ کې د پخلاينې او محبت احساسات پراخوي، خو دا يو داسې ځان تېرستنه ده، چې موږ ټول ښه، پوه، لوستي او نالوستي ټول پکې ښکېل نظر ته راځو.

ډېر داسې ليدل شوي دي، چې ډېری د کورنۍ غړي د احساساتي باور له امله له يو بل سره ډېر پردي شوي دي او د دوی د معلوماتو ساحه د ورځني عادتونو او د خوښولو ناخوښولو پورې محدود پاتې کېږي. د خوښيو نه ډک کورني ژوند له پاره له باور څخه ډک احساساتي همغږي

ډېره اړینه ده. دا همغږي یوازې په دې صورت کې پیدا کیږي کله ، چې د کور ټول غړي په شعوري ډول د یو بل د پوهېدو هڅه وکړي. د دې پیل په دوه اړخیزه مکالمې او پوښتنې او ځواب سره کیږي د دې له پاره تازه او غیر رسمي ماحول ډېر اړین دی. داسې به هېڅ محسوس نه شي، چې د یو بل سره منظمه مرکه روانه وي.
سوال او ځواب پر بنسټ خبرې اترې په تودو بحثونو بدلول هم نه دي پکار، داسې نه چې د نږدېوالي پر ځای سره نورې فاصلې پیدا شي.
په لومړي پړاو کې خبرې په لاندې پوښتنو سره پیل کیږي:
۱- ته چې لوی شې، نو غواړې چې څه شی جوړ شې؟
۲- له کومې رویې ځخه محسوسیږي، چې له تا سره مینه کیږي؟
۳- ته تر ټولو زیاته مینه له چا سره کوې؟
۴- که چیرې تاسو ته واک درکړل شي، نو تر ټولو لومړی به څه کول غواړئ؟
۵- هغه کومه خبره ده چې تا زیات خفه کوي؟
مخکې له دې چې تاسې له یو بل سره خبرې اترې پیل کړئ په چارې امر عمل وکړئ، چې ستاسې ترمینځ باید کوم ملګری، خپلوان یا میلمه موجود نه وي. که چېرې د خبرو په مینځ کې مو هم څوک راپیدا یا کوم میلمه راپېښ شو، نو ژر مو د خبرو سلسله پرې کړئ. د دې خبرې خیال ساتل اړین دي، چې چاپیریال نه باید تریخ شي او د کور د هر غړي خبرو ته یو شان پام او ارزښت ورکړل شي.

۴- په کورنیو مسایلو کې ټول شریک کړئ:

ډېر خلک داسې دي، چې د هڅوي په اند له خوښیو پرته ناوړه او د خفګان ډک حقیقتونه باید له ماشومانو پټ وساتل شي. داسې خلک

ناروغي، مالي مسایل او مړینه له ماشومانو پټ ساتي. د کورنیو چارو پوهان په دې نظر دي، چې دا ډول رویه د خوښیو ډک کورني ژوند په لار کې خنډ هم ګرځیدای شي. د دې پوهانو وینا ده، چې دا رویه په ځانګړي ډول په داسې ماشومانو منفي اغیزه کوي، چې خپل شاوخوا پېښېدونکو واقعاتو په لیدو او پوهېدو صلاحیت لري. د داسې ماشومانو په ذهنونو کې دا احساس ثبتیږي، چې لویان دوی د باور کولو قابل نه ګڼي.

یو څوک، چې مېرمنه یې مړه شوې ده، خپله تجربه داسې شریکوي، چې ما او زما مرحومې ښځې له خپلې لور نه دا خبره پټه کړه، چې مور یې د وینې سرطان غوندې په مرګوني ناروغۍ اخته ده. مور فکر کاوه که چېرې مور خپلې لور ته دا خبره وکړو، نو سخته احساساتي ضربه به ورته ورسیږي، خو زه پوه شوم چې مور هغه وخت څومره لویه تېروتنه کړې وه. مور د محبت په پلمه دې سره دښمني کوله ما سره دا وخت و، چې زه مې د خپلې خوږې مېرمنې نه ځان جدا کېدو ته چوګه کړم، خو افسوس چې مور یوې لور ته دا وخت ورنه شو کړای، چې هغې هم په ذهني ډول دې غمیزې زغملو ته ځان چمتو کړی وی. د مور مرګ دې ته یو ناڅاپه او له توقع څخه لرې خبر وه. تر اوږدې مودې پورې هغې خپل ځان متوازن ونه ساته او څه وخت وروسته یې پر ما باور کولو فضا برابره شوه.

د کیلوفورنیا یو مشهور ارواپوه ډاکټر جوډت ډیو پورټ وینا ده، چې: په کور کې هر ډول شونې متوقع مړینه یا ناروغي باید په هیڅ صورت له ماشومانو پټه نه شي. په هر کور ناروغ یا مرګ ته نږدې انسان په ربښتیا هم له ماشومانو سره مینه کوي او ماشومان هم له دوی سره له احساسه ډکې اړیکې ساتي. په خلکو کې له لویانو نه د

ماشومانو لرې ساتل ډېره ظالمانه عمل دی. هغه ناروغ یا مړ کېدونکي ته یو څو شیبې خوښې ورکولی شي. په داسې نازکه موقع کې دوی د خپلو احساساتو ښکاره کولو نه د محرومی احساس به دوی تر عمره آرامه وساتي.

د پوهانو په اند ماشومان باید د کور د مالي مسایلو په اړه هم باخبره وساتو. ګریس ډبلیودینستن په خپل مشهور کتاب (ماشومان او پیسې- د والدینو لارښود) کې لیکي، کله چې په کور کې مالي خفګان وي، نو ماشومان دا محسوسوي دا ممکنه نه ده، چې د دوی دې له دې بې خبره وي. که چېرې په دوی باور ونه شي، نو ممکنه ده چې د دوی په خام ذهن کې به یو عام له خفګان نه ډک حالت ډېر عادي او بې پروا انځور شي.

د ګریس خبرو سره سم په کور کې هر ډول پېښېدونکې مالي بحران نه د ماشومانو خبرول ډېر اړین دي. داسې مثالونه ډېر دي، کله چې د کور مشرانو خپل بچي له مالي مسایلو نه بې خبره ساتلي، نو بچي یې د سخت ډار ښکار شوي دي او داسې انګیري، چې ګوندې څو ورځو وروسته نه یوازې د دوی د زده کړو سلسله خلاصیږي، بلکه دوي به وږي هم پاتې شي.

۵– د ماښام ډوډۍ تل سره یو ځای خورئ:

په ښکاره توګه دا ډېره ساده او عامه مشوره نظر ته راځي، خو د کورني ژوند د خوشالولو او نږدېوالي له پاره دا مشوره ډېره اغېزمنه ثابته شوې ده. ته که څومره هم بوخت وې دا خبره ومنه، چې د ماښام ډوډۍ له خپلې کورنۍ سره په ګډه خورې. ځینې خلک داسې هم وي، چې د خپل اړین کاروباري بوختیاو له امله خپل ورځنی معمول نه شي برابرولی،

دوی ته دا مشوره ده، چې لږ تر لږه په اوونۍ کې درې ځلې له خپلې کورنۍ سره یو ځای د ماښام ډوډۍ خوړولو پلان برابر کړي، ډوډۍ خوړل خو یوازې د ګډې ناستې، یو بل سره د خبرو کولو او د یو بل پوهولو لپاره پلمه ده. تاسې که دا معمول خپل کړ، نو په څو ورځو کې به تاسې ته د دې ګټې اندازه معلومه شي.
تر ټولو لومړی به تاسې ته دا اندازه ولګي، چې د کورنیو غړو ترمینځ څومره یووالی موجود دی دوی په ذهني او جذباتي لحاظ سره نږدې کېږي یا لرې کېږي. د کور په هر غړي کې، چې د بل نه د بېزارۍ او جذباتي لرېوالي رویه را پیدا کیږي، نو ښکار معلومیږي او تاسې په وخت سره د منفي کړنو دلایلو کشف او د دې د لرې کولو موقع په لاس درځي.
په ګډه سره د خوړو پر وخت په خپل منځ کې نږدېوالی لا ډیرېږي. ماشومانو ته باید وویل شي، چې هغوي خوړو ته خپل ملګري هم راوبلي. له دې سره دا باور هم پیدا کیږي، چې د دوی حقوق هم د لویانو لخوا ورکول کیږي او هغوي هم خپل ملګري خوړو ته رابللی شي. په خپل غیرت او عزت کې به زیاتوالی محسوس کړي او په خپل کور او کورنۍ به وویاړي، چې له امله به یې د کور چاپیریال ډېر له خوښیو ډک شي او خپل منځي نږدې والی به لا ډېر شي.

۶– کورنۍ سره یو ځای پلانونه جوړ کړئ:

په خپل منځ کې د مینې او محبت ډېرولو لپاره یوه ډېره اغیزمنه لاره ده. د کورنیو چارو پوهانو مخکتنه ده، په کومو کورونو کې چې په ډله ییزه توګه واړه او غټ پلانونه جوړوي او بیا پرې عمل کوي، نو ډېرې لویې مثبتې پایلې به ولري.

نږدېوالی یوازې په ژبني اظهار سره نه زیاتیږي. په عمل کې ګډون کول په نږدېوالي کې ډېر اغیزمن رول لري. د دې لپاره داسې کوم لوي پلان جوړولو ته اړتیا نشته د خپل د کور ځانګړي شرایط په نظر کې نیولو سره داسې پلانونه جوړولی شو، کوم چې له نیا نیولې تر کشر ماشوم پورې یو نه یو سره خو په باور شریک کړو. په کور کې چې یو حیوان د فاضله موادو له پاره یو مناسب ځای پیدا کوي، نو پوه شه چې یو غوره پلان ستاسو لاس ته راغی.

ټول خلک سره په ګډه په داسې ځایونو کې د سبزی د کرلو پلانونه برابروي. نیکه یا نیا ګټورې مشورې ورکولی شي، ماشومان ځمکه چمتو کولای شي، مور او پلار ورته د تخمونو زمینه برابرولی شي. د ټولو دغه ګډ زیار او محنت چې کله رنګ راوړي، نو د ټولو زړونه به څومره خوشاله او خوښ اوسي د دې اندازه تاسو ته هغه وخت معلومیږي کله چې تاسې په دې پلان عمل وکړئ.

په کومو کورونو کې چې د فاضله موادو لپاره ځمکه نه وي موجوده، نو هلته بیا په ګلدانیو کې ګلان او ښکلي نیالګي کرل کېدای شي. که چېرته دا هم ممکن نه وي، نو بیا د کور سینګارولو له پاره ځینې توکي چمتو کړئ، مطلب تاسو چې په هر حالت کې وئ یو ډول نه یو ډول ګډ پلان هرومرو جوړولی شئ او د دې له خوښیو ډک اثراتو له امله په کورني ګډ ژوند کې ډېر لطف او مهرباني رامنځ ته کیږي.

۷– په شخصي اړیکو کې زیاتوالی راولئ:

شخصي او کورنی اړیکې خپل منځي نږدېوالي په زیاتولو کې اغیزمن رول ترسره کولای شي. د ماشومانو د زوکړې کلیزې لمانځل په عام ډول سره په بې ځایه لګښت تعبیریږي، چې تر یو اندازې سمه

خبره ده، خو د غیر اړینو لګښتونو او ډېر شان او شوکت څخه ډډه وشي او دا مرسم په ساده او عزت طریقې سره ولمانځل شي، نو مثبته پایله به ولري. لویانو ته پکار ده، چې د ماشومانو د زوکړې کلیزې مراسم یوازې ماشومانو پورې محدود وساتي او دا دې د خپلو عامه اړیکو زیاتولو له پاره په هېڅ صورت د وسیلې په توګه نه کاروي، کنه د دې تولې ګټې به له منځه لاړې شي.

د ماشومانو په فعالیتونو کې د ماشومانو شتون اړین دی. ماشومان ځانته یوه بېله نړۍ لري، چې هغې کې د لویانو مداخله ماشومانو ته بل ډول احساس ورکوي، که چېرې یادو خبرو ته پام وشي، نو بیا ماشومانو به ښه اغېز وکړي. دوی ته به دا شې احساس وشي، ګوندې دوی ته ارزښت ورکول کیږي، دوی سره مینه کیږي او لویان هم د دوی له امله خوښي لمانځي. هغه ماشومان کوم چې په خپلو ملګرو کې یو عام حیثیت ساتي د کلیزې په ورځ ځان ته د ملګرو پام راړولو سره ډېر خوشالیږي. دوی کې د خوندیتوب احساس پیدا کیږي او داسې احساس کوي، چې دوی هم یو ځانګړی حیثیت لري.

۸ – په ګډه کومه لوبه ترسره کړئ:

د امریکې مشهور پخوانی ولسمشر جان ایف کینیډي د نړۍ د څو ډېرو بوختو او مصروف ترینه کسانو له ډلې څخه شمېرل کیږي. کنیډي به د خپلو ټولو بوختیاوو سره سره به هم کور ته په ځانګړو وختونو کې راته او له کورنۍ سره په ګډه به یې فټ بال لوبه کوله، په دې لوبه کې به د کور ټولو غړو برخه اخسته. دا د لطف او تفریح یو داسې طریقه وه، چې له امله به یې نږدېوالی او همغږي رامنځ ته کېده.
اوس اړینه نه ده، ګوندې تاسې دې هم د خپلو کورنۍ غړو سره په ګډه

فټ بال لوبه پیل کړئ او که چیرې ممکنه وي، نو ضروري یې وکړئ، کنه داسې ډېرې نورې لوبې شته، چې هغې له پاره میدان ته اړتیا نشته. بلکې د کور دننه په انګړ هم ترسره کېدای شي. لکه لډو چکه، تاش، ټیبل ټینس، کیرم بورډ او شطرنج داسې نور ... نه یوازې دا چې کم مصرفه لوبې دي، بلکې زیات ځای یا میدان ته هم اړتیا نه لري شتمن ښاغلي د خپلو کورنیو غړو سره د کمپیوټر ګیم په کولو هم د لطف او مینې خاوندان کېدای شي.

زموږ مشوره دا ده، چې تاسې باید یو څه وخت لوبو ته هرومرو ورکوئ، که هره ورځ نه وي، نو کله نه کله خو باید وخت ورکړل شي. لوبه په نړیواله کچه هم د تفاهم او اړیکو زیاتولو یوه تجربه شوې سرچینه ده. د المپک لوبې یې ښکاره مثال دی. کله چې دا لوبې د نړۍ د اقوام ترمینځ تفاهم او اړیکې پراخولی شي، نو دا به څنګه شونې وي، چې دا لوبې بیا د کورنیو غړو ترمینځ د مینې او یووالي د ډېرېدو سبب نه شي کېدای. ګډه سره کومه لوبه ترسره کول د دې نه غیر نورې ګټې هم لري.

۹- خپل اخلاقي ارزښتونه له ماشومانو پټ مه ساتئ:

تقریباً ټولې میندې او پلرونه همدا هیله لري، چې اولاد یې د دوی پر پل لاړ شي او د دوی د خوښې اخلاقي او ټولنیز ارزښتونه خپل کړي. د امریکې په کیلیفورنیا کې یو ماهر کورنیو چارو پوه ایلن میک ګنس وینا ده، چې دا یوه نهایي نازکه مسئله ده، کوم ته چې په عام ډول میندې او پلرونه زیات ارزښت نه ورکوي، چې له امله یې کورنی ژوند د ترنګلتیا او ستونزو ښکار کیږي. د ایلن په اند نړۍ ډېره په چټکۍ سره بدلیږي روایتي ارزښتونه له منځه ځي او پر ځای د نوي عصر ارزښتونه وده کوي.

د دې له پاره میندو او پلرو ته اړینه ده، چې د دې معاملې نه دې د خپلو غوښتنو مسله نه جوړوي او داسې لار دې غوره کړي، چې اولاد یې د کومې رواني حیرانتیا په اخته کېدو نه غیر د خپلو مشرانو اخلاقي او ټولنیز ارزښتونه په خپله خوښه غوره کړي.

په دې اړه ایلن میک د دې لاندې لارښود اصولو سپارښتنه کوي:

۱- میندو او پلرو ته پکار دي، چې دوی په ځانګړي ډول نهه کلنو بچو نه خپل اخلاقي او ټولنیز ارزښتونه په بشپړه توګه پټ و نه ساتي.

د ایلن په فکر د لسو نه تر شلو کلنو عمر په دوران کې ماشومان د خپلو خیالاتو او ارزښتونو په اړه ډېر په جوش کې وي. که چېرې په دې دوران کې دوی ته خپلو مشرانو له خوا کومه لارښونه ونه شي، نو داسې خویونه به خپل کړي، چې د دوی مشرانو ته به په هېڅ صورت د منلو وړ نه وي. دا حالت خپل منځي لربوالی هم پیدا کولای شي او د بېلا بېلو اختلافاتو پیدا کېدو سبب هم کېدای شي.

۲- که چېرې ستاسو هیله دا وي، چې ماشومان دې ستاسې اصول خپل کړي، نو اړینه ده، چې تاسې هم په خپلو اصولو عمل وکړئ. یو داسې عمل چې ماشومانو ته په نظر ورشي او دوی متاثره کړي او دوی ته یو مثال وګرځي. فرض کړئ، چې تاسې غواړئ، چې ستاسې اولاد لوی شي سګرټ او شراب ونه څکي، شپې لخوا کوره بهر نه وي، هر وخت تلویزون ته نه وي ناست، په خپل وخت خواړه وخوري او ویده شي، نو دا یوازې په هغه صورت کې شونې ده، چې کله تاسې خپله پر دې اصولو عمل وکړئ او هغوی ته یو عملي مثال وړاندې کړئ.

که چېرې تاسې له ماشومانو څخه د دې خبرو هیله لرئ، پر کومو چې تاسې خپله عمل نه کوئ، نو یاد ساتئ، چې کورني ژوند به مو تل د جګړو ښکار وي.

۳- په شمار میندې او پلرونه داسې وي، چې پر خپلو اصولو عمل کوي او بیا دا هیله او تمه لري، چې د دوی اولادونه دې هم د دوی د اصولو پیروي وکړي. په اصولي توګه دا خبره ښځي سمه ده او ډېرو میندو او پلرو هیلې پوره کیږي هم، خو له ځینو تجربو څخه اندازه لګیږي، چې پایله د میندو او پلرو د هیلو برعکس هم کېدای شي. د دې لوی لامل دا دی، چې خپلو اصولو باندې عمل نه کولو والا مشران دا انګیري، چې د دوی مسولیت بس همدې ځای پورې وه او اوس، نو دا د ماشومانو فرض دی، چې د دوی د اصولو سره سم خپل ژوند تېرول پیل کړي. مور او پلار باید په دې پوه شي، چې د نوي عمر ماشومانو ذهن ډېر پلټونکی او له پوښتنو ډک وي او د هر شي په علت باندې پوهېدل غواړي، که چېرې هغوي په باوري توګه مطمئن نه کړو، نو هغوي به د دوه زړه کېدو ښکار شي. بې شمېره میندې او پلرونه خپل بچي په دې غندي، مور چې ستاسې په عمر وه، نو دې کارونو سره مو هېڅ غرض نه کاوه.
په یاد ولرئ، چې یوازې غندنې سره دا مسله نه حل کیږي. غندنه په کورني ژوند د زهر پاشلو غوندې کار کوي. مور او پلار ته پکار ده، چې دوی له پیل نه د ماشومانو د باور ورکولو رویه اختیار کړي، د دوی پوښتنې پوره زغم سره واوري او دې پوښتنو ته قانع کوونکو ځوابونو ورکولو هڅه وکړي، ترڅو په راتلونکي کې د داسې زړه ماتونکي طعنو ورکولو نوبت را نه شي. د یو صحت مند او خوشاله کورني ژوند له پاره دا خبره ډېره اړینه ده.

۱۰ - بچو ته مو له ویده کېدو نه وړاندې کیسې واوروئ:

ماشومان له خپلو میندو او پلورو سره په فطرتي ډول ډېره جذباتي مینه ساتي. دوی ته د مور او پلار جسمي نږدېوالی ډېر تسکین -

وربښي. د دې اندازه له دې خبرې معلومیږي، کله چې دوی د نورو غیرې ته لاړ شي، نو خفه کیږي او د خپل کور نه غیر په نورو کورونو کې ډیر وخت نه شي تېرولی. شپې د ویده کېدو پر وخت کوچني ماشومان له خپلو میندو او پلرو څخه جلا کېدل یو جذباتي مرحله رامنځ کوي، د دې مرحلې اسانه کول د تولو میندو او پلرو فرض دی. په دې فرض کې غفلت بېلا بېل رواني مسایل رامنځ ته کوي، زیاتره والدین د دې فرض درملنه په لنډ ډول کوي. دوی له ویده کېدو نه وړاندې خپل د خوښې کتاب په مطالعه کې بوخت شي او یو څه وخت وروسته کوټه کې په بچو خیال کولو نه غیر رڼا بنده کړي او ویده شي. په دې موقع کې که چېرې ماشومان احتجاج ونه کړي، نو په هېڅ صورت باید له دې نه دا مطلب وانخستل شي، چې ګوندې ماشومان له دې طریقې سره نا خوښ نه دي. ښایي هغوی له خپلې ویرې یا احترام په خاطر د خپلې ناخوښۍ اظهار ونه کړي، په دې اړه د پوهانو مشوره ده، چې مور او پلار ته له دې ډول رویې نه تیښته پکار ده. په کور کې له ماشومانو سره داسې ژوند تېرول هېڅ مناسبه نه ده، بلکې ضرر رسوونکې ده. ښه مور او پلار تل له ویده کېدو نه وړاندې له بچو سره خوږې او ساده خبرې کوي او دوی ته کیسې کوي، له دې سره ماشومان په غیر شعوري توګه له خپل مور او پلار نه جلا کېدو سره پرته له ویرې او خوشاله ژوند نه په خوند اخستلو اخته کیږي. دا هېڅ اړینه نه ده، چې د کیسو کتابونه دې واخستل شي او ماشومانو ته دې ولوستل شي. تاسې له خپل ځانه جوړې شوې کیسې اورولی شئ. په دې کیسو کې باید یو داسې پیغام وي، چې معصومو ذهنونو ته ورسي او ماشومان ورنه خوند هم واخلي.

۱۱- د ماشومانو په ښوونیزو سرګرمیو کې ځان شریک کړئ:

ماشومان له خپل ټولګیوالو سره هر ډول خبرې کوي په ځینې ماشومانو باندې کور کې د مینې باران وي، کورنۍ کې ډېر خانګړې وي او په ښوونځي کې له خپلو ملګرو سره د دې یادونه په ډېر ویاړ سره کوي. ډېرې مینې او پلرونه خپلو بچو ته خپله زده کړه ورکوي، په ښوونځي کې د را پیدا شوي مسایلو حل ورته ورښايي او د دوی همت ورلوړوي. ماشومان دا خبرې هم په ښوونځي کې ملګرو ته کوي فرض کړئ تاسې داسې څه نه شئ کولای یا د خپلو ماشومانو د ښوونیزو سرګرمیو سره مازې تش دلچسپي ساتئ. نو د هغوي په زړه به څه تېرېږي. د دوی په تصور کې به ځان څومره محرومه او بې اسرې وي او خپل د ښوونځي ملګرو ته به په څومره د کینې په سترګه ګوري که چېرې ستاسې دا بې پامي همداسې مسلسل روانه وي. نو یقین وکړئ، چې داسې یو وخت به راځي، چې ستاسې ماشومان به تاسې نه خوښوي، د دې ناخوښۍ څرګندونه به په کور کې د بېلا بېلو لارو کوي او تاسې به هېڅ نه پوهېږئ، چې دوی داسې ولې کوي؟ تاسو ته به غوسه راځي او هغوي ته به سزه ورکوئ، چې له دې سره به معامله بیخي خرابه شي، نو د دې له پاره اړینه ده، چې تاسې خپل ځان د ماشومانو په ښوونیزو سرګرمیو کې شریک کړئ، دوی سره د ښوونځي په اړه خبرې وکړئ، په کورنۍ دنده کې ورسره مرسته وکړئ. د ښوونیز استعداد په لوړولو کې دوی سره مرسته او لارښوونه وکړئ تاسې ته د خپلو ماشومانو د ښوونځي په مراسمو کې ګډون کول هم اړین دي، کله نه کله وخت پیدا کړئ ښوونځي ته ورشئ او له ښوونکو سره یې خبرې وکړئ، ځکه د ښوونکو او والدینو دواړو یو ځای لیدنه د ماشومانو د غوره روزنې سبب کیږي. که چیرې تاسې

په دې مشوره عمل وکړ. نو په ماشومانو کې به مو د محرومی احساس ختم شي او دا به ستاسې په کورني ژوند هم مثبت اثر پرې باسي.

۱۲- ماشومان مو کله نا کله خپل دفتر ته هم بیایئ:

زموږ په ښارونو کې د کارونو فشار ډېر په چټکۍ سره ډېرېږي. د کور مشران د دې فشار د راکمولو په غرض هر وخت په دې مسایلو کې بوخت وي. په ډېرو کورونو کې مور او پلار دواړه کار کولو ته مجبوره وي او له دې سره د دوی غوښتنو سره سم هم ماشومانو ته وخت ورکول ورته ستونزمن وي. ماشومان په عادي ډول دا شکایت کوي، چې مور یا پلار مې کور ته ناوخته راځي، هغوي خو هر وخت بوخت وي او هغوي هېڅ زموږ پروا نه کوي.

ځینې وختونه دا خبرې د کورني ژوند د اختلافاتو سبب ګرځي. ماشومان د مینې په لټه کې تېرایسىل کیږي او مور او پلار په هر څه پوهېدو سره خپل ځانونه مجبور او بې وسه ګڼي. پوهانو دې ستونزو ته حل پیدا کړی دی. د دوی وینا ده، که شوني وي، نو مور او پلار ته پکار دي، چې کله کله دې خپل بچي دفتر یا د کار ځای ته د بیولو هڅه دې وکړي، تر څو ماشومان دا محسوس کړي، چې مور او پلار یې دوی له پامه نه دي غورځولي، بلکې د دوی ښه راتلونکي جوړولو په خاطر شپه او ورځ په نه ستړي کېدونکو هلو ځلو بوخت دي.

په یو داسې حالت کې چې د کور یو غړی د اړتیا له مخې د یو بل نه لرې اوسي، نو اړینه ده، چې په خپل مینځ د لریوالي خندونه په نږدېوالي د بدلېدو هڅه وشي.

د ډېرې کورنیو ماشومان د زده کړو په خاطر له خپل کوره لرې په امن

ځای (لیلیه) کې اوسي، والدین د کاروبار تقاضا له امله مسلسل ډول په سفرونو بوخت وي، نیا او نیکه هم له خپلو اولادو جلا په کوم بل ښار کې اوسیږي، که چیرې د دوه اړخیزو اړیکو نشتوالی وي نو د کور غړي بیا له یو بل نه جلا اوسېدو سره عادي کیږي او کله چې بیا بیرته راځي، نو په کور کې ورته په اوسیدو سره ستونزې رامنځ ته کیږي او دا خبره د خپل منځي ترینګلتیا او فشار سبب کیږي.

اکثرا پیښې داسې هم لیدل شوي دي، چې په خپل منځي اړیکو کې کمزورتیا له امله له کوره لرې کسان خپله نړۍ جلا آبادوي. زوی که د زده کړو حاصلولو په خاطر بهر تللی، نو هماغلته اباد شوی او یا که کوم څوک د کار په پار کوم هېواد ته په سفر تلی، نو هماغه ځای غوره وګڼي او بېرته را نه شي. نو همدې په خاطر د کورنیو د ټوټه کېدو یا پاشل کېدو څخه ژغورلو له پاره لازم دي. چې خپل منځي اړیکې د کلکولو له پاره جلا بنسټونه کیږدو. ترڅو مو ترمینځ خفګان او شخړه رامنځ ته نه شي.

د دې ژغورلو له پاره باید لاندې لارې خپلې کړو!

۱- له یو بل سره باید د خط یا بریښنایي لیکنونو اړیکه وساتئ او په دې کې باید له اړتیا پرته ځنډ او دمه را نه شي. ماشومانو ته باید ډالۍ ورولیږل شي او ګټورې مشورې ورکړل شي، تر څو یو له مانا ډکه اړیکه وساتل شي.

۲- خط یا لیک لیږلو نه غیر د اړیکو ټینګول یوه بله مهمه لار غږیز او تصویر کیسټې (پټې) هم دي (ژباړن: اوس خو لا اسانه لارې ټولنیزې او برښنایي شبکې دي لکه سکایپ، وایبر. فیسبوک داسې نور..) که چیرې د مینې او احساس اظهار په غږیز یا تصویري ډول وشي، نو د دې تاثیر به له خط یا لیک نه ډیر دروند وي.

د کورنيو کړنو ريکارډ (ثبت) کړئ او هغه ولیږئ، تر څو له کوره لرې ستاسې ورور، خور، زوی، خاوند، پلار یا مور مو خپل ځان د کور غړو په خوشاليو کې محسوس کړي.

۳- که د کور څو کسه غړي له يو بل نه لرې اوسيږي، نو له دوی نه يو يې بايد د ټولو ترمينځ د اړيکو ټينګولو فرض ادا کړي دا کار د کور يو مشر په اسانۍ سره کولی شي. هر څوک، چې د اړيکو ټينګولو مرکز وګرځي، هغه ته پکار دي، چې ټول د يو بل احوال نه باخبره وساتي، ترڅو ټول ته معلومه وي، چې نور په څه بوخت دي او له کومو مسايلو سره يې سر دی. د مرکزي اړيکې تنظيمونکي يو ګټه دا ده، که چيرې د کور کوم غړی د کوم لامل نه نورو سره اړيکه و نه شي ساتلی. نو بيا به هم ځان له نورو نه جلا محسوس نه کړي.

۱۴- د يو بل ذاتي ژوند ته درناوی وکړئ:

په خبرو کې مداخلو په اړه به مو اورېدلي وي، دا به مو هم اورېدلي وي، چې پلانی صاحب يا صاحبې عادت دی، چې په هره خبره کې لاسوهنه کوي، کله چې داسې څه له کوره بهر کيږي، نو د کور دننه هم کيږي.

تاسې لږ خپل کور باندې ځغلنده نظر تېر کړئ او وګورئ، چې د کورنۍ غړي مو د يو بل په معاملو کې تر کوم حد پورې لاسوهنه کوي که چېرې تاسې ته داسې يو تمايل نظر ته راغلی، نو پوه شئ که نن نه وي. نو سبا مو د کور د خوښۍ فضا تورتم کېدای شي. د کورني ژوند د خوشاله ساتلو او د خپل منځي نږدېوالي رامينځ ته کولو له پاره پکار دي، چې د نورو ذاتي يا شخصي ژوند ته په درنه سترګه وګورو.

هر شخص که څه هم کشر وي او که مشر وي، خپل ذات کې يو

شخصیت لري، چې هغې د نورو لاسوهنه په هېڅ صورت نه خوښه وي کوچنیو ماشومانو ته که نظر وکړئ په دوی که به هم ځینې داسې عادتونه پیدا کړئ، چې هغه به بالکل د دوي ذاتي عادتونه وي
ځینې ماشومان د خوړو پر وخت په خپلې ځانګړې څوکۍ نورو ته د کیناستو اجازه نه ورکوي، ځینې ماشومان داسې وي، چې د دوي په الماري یا روک کې د نورو بې ځایه لاسوهنې نه ناراضه کیږي د هر انسان په ذات کې خپلې غیبي خانې وي، چې په هغه کې یوازې خپل حکم چلول غواړي. دا د انساني فطرت مطابق کره خبره ده. همداسې به تاسې لیدلې وي، چې هر څوک غواړي، چې ولې ښکلې ژوند ونلري؟
ځینې وخت یوازې او یوازې خپل ځان په اړه غوښتنې لري
موږ هیله نه، بلکه یقین لرو ، که چیرې تاسې زموږ په دې ویل شویو پوتنیو ۱۴ اصولو باندې عمل وکړئ، نو ستاسې ژوند به نور هم ښکلی شي او له یو بل سره به مو مینه او نږدېوالی ډېر شي، بس شرط یوازې دومره دی، چې تاسې پر دې اصولو په ثابت ډول سره عمل وکړئ او غوره پایلې له پاره په تمه شئ.

ایډیال ناوې

د ایډیال ناوې اړوند تقریباً د هر شخص په ذهن کې بیل بیل تصور انځورېږي. ایډیال جوړېدل، خو خیر د نویو ځوانانو کار دی، خو لکه څنګه چې مختلفو ذهنونو کې د ایډیال تصور مختلف وي، نو همداسې هر څوک د خپلې رتبې او منصب په لحاظ ناوې خوښه وي مثلاً خواښې غواړي، چې زما د زوي ناوې دې داسې وي، چې د کور ټول کارونه ترسره کړي، کور پاک وساتي، جامې او لوښي پریمنځي، پر وخت ډوډۍ برابره کړي، ما ته اودس له پاره اوبه برابرې کړي، د سلیکې او پاکۍ سره هر کار په پوره پام سره ترسره کړي، خوښ یې که خپل ځان په اړه فکر کوي یا نه.

نندرور غواړي، چې زموږ د کور راتلونکې ناوې دې داسې وي، چې له ځان سره دې ډېرې جوړې او د سینګار ډېر سامان راوړي او خپله دې یې نه کاروي او هر څه دې زموږ حضور ته وړاندې کړي، یوازې دا هم نه، بلکې کله کله دې نوي ډول سره زر او بازار ته نوي نوي ښکلو جامې په راتلو سره دې په خپل نوم اخلي او بیا دې زموږ په اختیار کې راکوي، زموږ ملګرې چې راځي د هغوي خدمت دې په داسې ډول وکړي، چې موږ د خپلې خدمتګارې له خدمت څخه لرې کېدو په اړه د خوښۍ احساس وکړو.

لیور غواړي، چې د زما د ورور سره چې کومه ناوې کور ته راغلې زما د ورور نه زیات په پام وکړي، سهار کالج ته له تلو مخکې د حمام له له پاره اوبه، اوتو کړې جامې، سهارنی تیارول او حتی د بوټانو پالش کول، کالج نه بیرته راتګ سره ډوډۍ تیارول او که ورور له پاره مې

کوم څه اخلي، نو ما دې هم نه هیروي او زما له پاره هم د خپلو تره لورانو نه یوه ښکلې ناوې کړي او را واده یې کړي.
پاتې شو خسر صاحب د ده غوښتنې، خو نو بېلې وي، خو د لیوره له غوښتنو سره یو څه نږدې وي. خسر صاحب هم دا غواړي هغه چې کومه ناوې کورته راولي، نو هغه دې د خپل مجازي خدای ! د خپل میړه د ارامتیا او سکون خیال ساتي او که نه، د هغه خدمت کوي که نه، خو زما په خدمت کې دې شپه او ورځ یوه کړي.
اول خو د یو کاملې ایډیال ښځې پېژندل ډیر ستونزمن دي او هغه هم د نن سبا دور کې ایډیال ناوې پیدا کول که څه هم هره پېغله د ناوې کېدو نه وړاندې په خیالونو کې خپل راتلونکی میړه له خپلې کورنۍ نه بیل کړی وي او یو وړوکی کور یې جوړ کړی وي او د ناوې کېدو سره ورته عملي جامې ور واغوندي. خپل یو وړوکی جنت جوړ کړي چېرته چې د کورني سکون نه غیر نور هر څه کېدای شي او کورنی سکون به ځنګه زده کړي، چې کله د خپل خاوند نه زیات د خپل پلار کورنۍ خیال ساتي، کله به د خپل خاوند نوی سوټ خپل ورور ته ډالۍ کوي، کله به د خاوند ګټلې پیسې د سینګار په سامان او په چکرو برباد وي او کله چې خاوند یې دا هر څه ګوري. نو د ده په ذهن کې د یو ایډیال میرمنې تصور نه ګرځي. ده بې چاره له واده مخکې ځنګه خوبونه لیدلي وو، چې د ده کورته راتلونکې ناوې به د ده ځنګه خیال ساتي، د ده د بچو روزنه به کوي، د دې سلوک به داسې وي، چې دی به له خپلو ملګرو سره پرې فخر کوي.
خو کله چې د خاوند خوبونه یوازې خوبونه پاتې شي، نو هغه بیا نورو ته نصیحت کوي، چې ګوره وروره هېڅ کله هم ایډیال میرمن پسې مه ګرځه، ځکه د ایډیال پیدا کونه ستونزمنه ده او که چېرې وي هم، نو

واده ورسره مه کوه، کله چې ته هم د ایډیال ښځې په فکر کې ډوب شې او ستا د ګټې او سکون بربادولو والا په ظاهر کې ښایسته، خو نوره ډیره بده وي، نو ته به زما په څېر خاورې په سر اړوې.

ویل کیږي، چې ښایسته او پوهه ښځه د خدای جل جلاله تر ټولو غوره ډالۍ وي. د هر هوښیار او ځوان شخص هیله وي، چې د ده راتلونکې د ژوند ملګرې دې نهایت ښایسته وي او همدارنګه په پوره ډول هوښیاره هم وي. نن چې مور له چا سره هم په دې اړه خبرې کوو، نو د دوي همدا ځواب وي، چې غواړي یوه ښایسته او پوهه ښځه ولري. مور ته زیاته پاملرنه وکړي، انسان خواهشات هم لري. ښه یا بد خو د نصیب خبره ده. خواهش زه هم لرم، اوس نور د بخت کار دی، چې ما ته د ژوند ملګرې څنګه پیدا کیږي.

دانیال صاحب یو زده کړیال دی، د ده عمر ۲۲ کاله دی، دی وایي. چې ایډیال ناوې هغه وي، چې په هر معیار تاسو سره برابره وي، نه یوازې ښایست د ایډیال ناوې تر ټولو لوی معیار دی، بلکه په دې کې باید د کور جوړونې نورې ټولې ځانګړتیاوې موجودې وي. خسرګنۍ خپله وګڼي، د خاوند د سکون خیال وساتي، په خاوند هېڅ ډول غیر ضروري بوج وانچوي. مور په اصل کې ګډ کورني سیستم کې او سیږو او په عام ډول سره د خواښې او انګور جګړې په دې ډول سیستم کې عامې وي، چې همدې لامله د خاوند ژوند په ځانګړې توګه ډیر متاثره کیږي. زه غواړم زما د ژوند ملګرې دې په همدې سیستم کې وي، خو د خواښې او انګور له جګړو لرې وي. که څه هم داسې جګړې په دې سیستم کې کیږي، خو دا یو حقیقت دی، چې ګډ کورنی سیستم ډیر ګټور او مفید ثابت شوی. تاسې بې فکره کار ته ځئ، دا فکر رښتینی نه دی، چې ستاسې ښځه او بچې دې ستاسې شا ته یوازې وي، یا د

کور سودا راوړلو والا څوک نه وي او داسې نور... تر کومه چې د ښایست خبره ده، نو زما په فکر، چې هېڅ داسې سړی به نه وي، چې د هغه به دا خواهش نه وي، چې د هغه ښځه دې ښایسته نه وي، زما خواهش هم دی، چې زما ښځه دې ښایسته وي. دا ښکاره خبره ده، چې په یو نجلۍ کې هغه ټولې ځانګړتیاوې نه وي. مثلاً اوږده ګڼ ویښتان د ښایست نښه وي، مګر نن سبا د ویښتانو لنډول یو فیشن دی که چېرې د یوې انجلۍ ویښتان ګڼ او اوږده وي، نو سترګې یې ښکلې نه وي یا یې ونه ډېره ټیټه وي او داسې نور...

ډېرو کمو خلکو ته داسې ښځې پیدا کیږي، چې په کې هېڅ نقص نه وي، خو د واده کولو نه وروسته چا ته هم خپلې ښځې کې هغه نقص نه ښکاري او په دې حساب سره هغه خپل ژوند اعیار وي. دا یو حقیقت دی، که چېرې تاسې د یو بل نواقص له پامه غورځوئ، نو په ژوند کې به مو تریخوالی نه پیدا کیږي. زما داسې ښځه او خاوند ډېر خوښیږي. څوک چې په خپل ژوند کې وړې ترخې خبرې له پامه غورځوي او په خندا خوشاله ژوند تېروي. دواړه له یو بل نه غیر نیمګړي وي، خدای جل جلاله دواړه یو بل ته پیدا کړي دي، نو بیا دا جنګ او جګړې څه ګټه لري؟ په هر حال زما په اند که ډېره ښایسته نه وي، نو لږ تر لږه د منلو وړ صورت خو ضروري ده، که لیک او لوستې دې هم نه وي، خو چې د کور په کارونه پوهه وي.

قرآن کریم تلاوت کول اړین دی باید پرې پوهه وي، ځکه هر مسلمان نر او ښځې ته لازم ده، ګډ کورني ژوند سره بلده وي، چې په کور کې هېڅ ډول شخړه رامنځ ته نه شي. دا وه زما د ایډیال ناوې له پاره خاکه

۳۶ کلن سید اجمل په یو سیمه ییزه اداره کې د سوداګرۍ مدیر په توګه دنده په غاړه لري، دی وایي، چې انسان د خپل ژوند نیمه برخه

هغه وخت تېروي، کله چې ده د ځوانی په درشل قدم ایښی وي. په دې وخت کې د ده په زړه کې یو خواهش پیدا کېږي، چې دی دې خپل پاتې ژوند د یوې ښې / ښه او ښایسته د ژوند ملګرې / ملګري سره تېر کړي. زه هم اوس همدې عمر ته رسېدلی یم، چې په ذهن کې د خپلې راتلونکې ښځې خاکه برابره کړم. زما په ایډیال ښځې کې دې هغه ټولې ځانګړتیاوې وي، کوم چې یوې بشپړې ښځې ته ضروري وي. وفا شعار، سلیقه داره او تر ټولو لویه دا چې زما د والدینو خدمت وکړای شي، څنګه چې د خپل والدینو خدمت یې کړی، په همدې ډول دې زما والدینو ته هم خپلو والدینو فکر وکړي. زما له پاره د دې په زړه کې دومره مینه وي، چې د دې په لیدو سره مې د ټولې ورځې ستړیا له منځه لاړه شي.

رسول اکرم صلی الله علیه وسلم ارشاد مبارک دی چې (ښځه د خدای جل جلاله حق ادا کولای شي، کله چې د ژوند شریک په حیث خپل فرایض په ښه توګه ادا کړي).

یو عالم لیکي چې ښځه د یو عجیب او غریب ځواک مالکه ده، هغه د قاضي په څېر ده، څه چې هغه وغواړي کولای یې شي. یو بل قول دی، چې که چېرې د کوم فقیر په کور کې خوش اخلاقه، متقي او نیک زړه ښځه وي، نو د ده کور د سکون او فضیلت ځانګو جوړېدای شي. په اسلام کې د ښځې فرایض د خدای په لار کې جهاد کولو سره تعبیر شوی دی. حضرت علي - فرمایلي، چې د ښځې جهاد دا دی، چې هغه دې د یوې ښځې په حیث خپل فرایض په ښه توګه ترسره کړي.

د ګډ ژوند بریالي کولو هنر!

(مور ټول د خپل فرض ادا کولو په خاطر شپه او ورځ بوخت یو. خو که په دې کې د الله جل جلاله خوښي او رضایت هم وي او مور له دې هم ځان خبر کړو، چې د الله جل جلاله په وړاندې زموږ د ورځني ژوند عادي کارونه څومره ارزښت لري، نو د دې کارونو ارزښت او ځواک به نور هم لوړ شي. مثلاً ښځې شپه او ورځ په بېلا بېل کورني کارونو بوختې وي او دا کارونه په خوښۍ یا نا خوښۍ سره یا زړه نا زړه . خو ترسره کوي یې.

البته که چېرې دوي ته معلومه شي، چې دا ټول کارونه نه یوازې دا چې دوي خپل فرض ادا کوي، بلکې د دوي په عبادت کې شمېرل کېږي او الله دا له یوې عادي ښځې له جهاد سره تعبیر کړی دی، نو دا کارونه باید په ډېر ذوق او خوښۍ سره ترسره شي او کوم کارونه چې په ذوق او احساس له مخې ترسره شي، که څومره هم ستړی کوونکی کار هم وي ستړیا به احساس نه کړو، البته هماغه کار یو مجبوریت له مخې پر ځان فرض کړو او د زړه یا دلچسپۍ سره یې ترسره نه کړو، نو په دې کې بیا ستړیا هم محسوسیږي او ناراضیت به په کې وي) (ژباړن)

په کورنۍ کې د اختلافاتو رامینځ ته کېدو بېلا بېل علتونه کیدای شي او ډول ډول لاملونه هم، خو د کورني اختلافاتو او خپل منځي شخړو لوي لاملونو د ګډ ژوند له فرایضو سره د ښځې دلچسپي، ناخبري او له یوې کورنۍ سره په ګډه ژوند کولو سره نه چمتوالی دی. له کومې پړې اخستلو نه وړاندې د هغه کار د ترسره کولو لپاره چمتووالي او مهارت ترلاسه کولو ته اړتیا وي، چې د بریا لپاره بنسټیز شرط دی.

د واده او ګډ ژوند بنسټ کلکولو لپاره یو نارینه ته په کار دي، چې په

ې پوه شي، چې د ژوند د ملګرې فکري بعد د ده له فکري بعد سره
ومره اړخ لږوي. دې باید د خپل مزاج، خوښې، ناخوښې، احساس،
یالاتو، خواهشاتو او ټولنیز آداب او اړیکو په اړه بشپړ معلومات
رکړي او دې خبرې ته پام وکړي، چې د ښځې کولو مقصد د یو شي
ستل یا کور ته د یوې نوکرې راوستل نه دي، بلکې د دې مقصد
فاداري، صداقت او د محبت پیوند ساتل او په کورني ژوند کې وړه
ه وړه تلل دي. یوې پیغلې ته پکار دي، چې د خپل راتلونکي میړه
کري بعد د دې د خواهشاتو پوره کولو سبب شي او فکر دې وکړي،
چې د واده کول د نوکر ترلاسه کول او د کوم شرط پرته د ټولو
خواهشاتو او هیلو پوره کول نه، بلکې واده کول له یو بل سره تړون
ی، له یو بل نه تېریدل دي، ایثار او قرباني په خپر نفسیات او خپل
مینځي مینه او پوهه اړینه ده، خو د افسوس خبره دا ده، چې زموږ په
ټولنه کې دې موضوع په اړه غفلت روان دی، چې د ولور، جهیز، مهر
او ظاهري نوم او نښان باندې د یوې ښکلې پیغلې ژوند په دو وهل
کیږي، بیا چې په داسې ناوړه دودونو سره خپلوي وشي، نو د کم عمرۍ
او ناپوهۍ له امله اختلافات، شخړې او خپل مینځي مناسبات خراب
او ژوند په تاوتریخوالی بدل شي. د مور او پلار مداخله هم، چې د
عقل او پوهې په اساس نه وي، نو د ستونزو حل پرځای مناسبات نور
هم تریخ وي. بیا د واده په لومړي پړاو کې د بحران او غوغا پړاو وي،
چې دې نازک پړاو کې د ډېرو ژوند د طلاق له امله تباه کیږي او ځیني
بیا د دې اجباري پیوند د زندان د قید په څیر د ژوند تر وروستیو شیبو
پورې د غمونو او دردونو ښکار شي. په دې سلسله کې د ښځو ونډه ډېره
اړینه ده، دوی باید له ذهني اړخه خپل ان او کورنۍ ته د بقا په ورکولو سره د
اسلام د سپیڅلي اصولو له رڼا څخه ګټه واخلي.

د غوره یا خوش اخلاقۍ اظهار

هر انسان د مینې تږی ده، د انسان زړه د محبت په ځواک ژوندی وي اغلې میرمنې ستا د خاوند زړه هم د دې خواهش احساس لري، ځکه لومړی هغه د مور او پلار د مینې نه برخه مند و، خو کله چې یې تا سره د وفا پیوند وتړه، نو په دې وخت کې ده خپل ځان ستا په اختیار کې درکړی دی. تاسې له خپل خاوند سره له زړینې مینه وکړئ، ځکه تاسو هم اوس د ده ټول عمر شریک او رښتینې غمخور یاست د ده قدر وکړئ او د پاک زړه نه ورسره مینه وکړئ او یاد ولرئ، چې محبت مو دوه طرفه دی که چېرې تاسو ورسره مینه کوئ، نو د دواړو زړونو ترمینځ لاره پیدا کیږي. ویل کیږي، چې زړه نه زړه ته لار وي. د ده په زړه کې هم ستاسو قدر زیاتیږي او که مینه مو دوه اړخیزه وه، نو د ګډ ژوند بنسټ مو نور هم قوي کیږي. په دې غرور مه کوه، چې ګوندې خاوند مې پر ما د مینې نظر وکړ، نو د ده مینه به تل همداسې وي، ځکه هغه مینه چې د یو نظر نه پیدا کیږي تل او دوامداره نه وي.
که چېرې تاسو غواړئ د ده مینه تل پاتې شي، نو تاسو تل په ډېره مینه او محبت سره د خپل خاوند حفاظت وکړئ. ممکن تاسو له زړه نه خپل خاوند ډېر خوښوئ، خو اظهار یې نه شئ کولی. راځئ د دې پټې مینې اظهار وکړئ او په دې کې بېړه وکړئ، که چېرې تاسې کله کله خپل خاوند ته وواییئ، چې تاسې هغه ډېر خوښه وئ، مینه ورسره کوئ او کور ته د راتګ سره یم یې په نوو جامو، د ځان سینګار یا د ګلونو په ګیډۍ سره یې ښه راغلاست وکړئ.

له خاوند سره د ښځې چار چلند او سلوک

الله جل جلاله ښځې ته یو غیر معمولي ځواک او صلاحیت ورکړی دی. د کورنۍ سعادت او نیک بختي د دې په لاس کې ده او بد بختي هم، نو دې ته پکار دي، چې د خپل خاوند د خوښې او مرضۍ سره سم اسباب برابر کړي. د ده اخلاقو، کردار او سلوک ته پام وکړي په نیکو کارونو کې ورسره ملتیا او د بدو مخه یې ونیسي او هڅه دې وکړي، چې له ده نه یو باعزته، محبوب او مهربانه خاوند جوړ کړي، تر څو د کورنۍ یو ښه سرپرست او بچو له پاره غوره پلار ثابت شي. که یوه ښځه وغواړي، نو له یو عادي سړي نه یو لایق او باصلاحیته انسان جوړولی شي.

ناوړه غوښتنې او خواهشات پیدا کېدل

د ټولو خلکو مالي وسایل او عاید یو شان نه وي هرې کورنۍ ته د خپل عاید او مصرف (ګټې وټې او لګښت) حساب خپله کول پکار دي. ښځه د کور مالکه وي دا باید له ډېرې هوښیارۍ سره کورنۍ چارې پر مخ یوسي. اغلې میرمنې ! تاسو د کور مالکه یاست، عاقله او هوښیاره یاست، د عاید او مصرف توازن وساتئ. مصرف باید داسې وشي، چې د کورنۍ آبرو او عزت وساتل شي او تاسې باید تل یو اندازه پیسې ولرئ. د عاقبت فکر اختیار کړئ له نورو سره سیالي مه کوئ په هر حالت کې د هر چا تقلید مه کوئ. دا تقلید او سیالي به ستاسو د پرېښانۍ سبب وګرځي.

(نبي کریم صلی الله علیه وسلم ارشاد دی چې (پر الله تعالی باندې د ایمان نه وروسته بل هېڅ نعمت ستاسو د خاوند څخه زیات ارزښت نه لري) اړینه نه ده، چې ستاسې ګاونډیان سره دې بېلا بېل ډول وسایل

وي، خو تاسو ته خدای جل جلاله اولادونه درکړي. د سړو تکیه ډېرې وخت د عاقبت فکره ښځې پر ځای د هغوي پر خواهشاتو وي) (ژباړن)

شک بده بلا ده!

شک یو بې علاجه سوزونکې ناروغي او مرض دی، له بده مرغه ځینې څه چې ډېرې شمیر ښځې د دې ناوړه مرض ښکار شوي او هر وخت بې ځایه شک د دوي ژوند بد ګمانه کوي او دې ناوړه فکرونه له امله د دوي خوږ ژوند خط خط شي او همدې سره د بدمرغیو او اختلافاتو سلسله پیل شي. د کور چارې او اولادو پالنې ته په سمه توګه پام نه کیږي، د همدې شک له امله د ښځو باور په خاوندان کم شي د دوی د جیبونو تلاشي پیل کړي د دوی بې باوري زیاتیږي او هره هغه پیښه، چې خاوند سره یې هېڅ اړیکه نه وي یو ډول ربط ورکوي او خپل شک په یقین بدلوي او کور په دوزخ بدلوي.
(الله جل جلاله په قرآن کریم کې فرمایلي دي چې (ای ! ایماندارو له بد ګمانونو نه پرهیز وکړئ ځکه ځینې بدګماني ګناه ده).
د خپل خاوند راز وساتئ، خپل خاوند مو د خپلې کورنۍ سرپرست ومنئ، ځکه د یوې کورنۍ ترمینځ خپل منځي بشپړ تفاهم، توازن او هماهنګي ډېره اړینه ده تر څو د کورنۍ یو مدبر او عاقل سرپرست وي. کارونه مو د خپل خاوند له مشورو سره سم برابر کړئ او د دوي د احکامو پر ځای کولو کې ناغیړي مه کوئ.) (ژباړن)

له سختیو سره د ژوند کولو هنر زده کړئ!

که چېرې د کومې تېروتنې له امله کومه ستونزه رامنځ ته شي، چې په ورځنیو چارو کې ستاسو د خاوند لاس تنګ شي، نو تاسو هېڅ کله هم

مه خواشینې کیږئ داسې نه چې دغه خواشیني موغمونه نور هم وغزوي. نیوکه یا شکایت وکړئ، خو د اظهار په وخت کې محبت او همدردي ورسر مل کړئ او نهایت صداقت او د زړه له تله د دې سختی څخه برداشت ولرئ. په ژوند کې لوړې ژورې راځي که چیرې د دې سره په خورا حوصلې مقابله ونه کړو، نو دا به تاسې ډېر وروسته پرېږدي

مُسکا ستوماني له منځه وړي

څوک چې خوش اخلاقه وي د حادثاتو او مشکلاتو سره په ښه شکل مقابله کولای شي. البته د بد اخلاقۍ له امله انسان په پیښو او پرېښانیو کې ځان اخته بولي. ستاسو ښه او غوره ژوند ستاسو په ښو اخلاقو کې پوښل شوی دی. که چیرې تاسې غواړئ چې ستاسې خوښي ستاسې ښکلی کور سینګار کړي، نو تاسې تل خوښ او تازه اوسئ.

مسکا هر وخت ستاسې د مخ زینت ګرځي. سهار وخته چې کله د کور کارونو زور وي، اولادونه ښوونځي او خاوند دفتر ته ځي، نو د تود احساس او خوږو خبرو سره یې رخصت کړئ. په کورنۍ کې جنجال د اخلاقي باور د غیر هماهنګۍ له امله رامنځ ته کیږي. ستاسې خوږې خبرې او خوش اخلاقي ستاسو خاوند په کور کې خواږو خوړلو او ژر بیرته تاسو ته په ځان رسولو کې بیړه کوي. په ګډ ژوند کې زیاتره ستونزې په خوش اخلاقۍ سره ډېر په آسانه او ساده توګه حل کېدای شي. که چیرې ستاسې خاوند تاسو سره کمه مینه کوي یا کور ته کمه پاملرنه کوي او یا ناوخته کورته راځي یا پیسې بې ځایه مصرفوي او یا هم له کوره بهر خوراک کوي، نو تاسو د خپلو لوړو اخلاقو او لوړ ظرفیت سره دا ستونزه حل کولی شئ.

خپلې رویې کې بدلون راولئ او د خپلو اخلاقو هغه وروستي پایله وګورئ په یقین سره به ستاسو د خاوند رویه او سلوک به ډېر ژر بدلون وکړي.

د ستونزو غوټه مه خلاصوئ

داسې انسان نه شته، چې ستونزو، پریشانیو او سختیو سره مخ نه شي. د هر انسان دا غوښتنه وي، چې یو څوک د ده غمخور او همراز وي، چا سره چې دی خپلې ستونزې او رازونه شریکولی شي، خو په یاد ولرئ چې د هرې خبرې یو ځانګړې موقع وي. د زړه درد بیانولو لپاره هم باید یو مناسب وخت وپیژنو هغه میرمنې، چې نادانه او خود غرضه وي او د میړیتوب له آدابو ناخبره وي، نو له دوی نه دومره صبر هم نه کیږي، چې دوی خپلې اندکې پرېښاني هم برداشت کړي، څنګه چې یې خاوند ستړی ستوتانه په کور را ننوځي یو شیبه آرام نه وي ناست، چې ښځه ورته د شکایتونو پنډوکي غوټه خلاصه کړي. په داسې وخت کې د خاوند ځواب د روانو اوبو غوندې وي. ښځې باید د خدای رضا او د خپل خاوند او کورنی د ښه والي په خاطر له بې ځایه شکایتونو او تا ویلي ما ویلي څخه ډډه وکړي.

د شکایت کولو موقع وپیژنئ که په رښتیا سره تاسې پرېشانه یاست، نو تم شئ او صبر وکړئ تر څو مو خاوند یو څه آرام وکړي، ستوماني یې وځي، نو بیا ورته تر ټولو اړینه خبره وکړئ، خو فکر مو وي چې د اعتراض په شکل نه بلکې د مشورې په شکل سره یې حل کړئ. که چېرې تاسو له کورنی سره لږه هم خوا خوږي لرئ، نو له ورو، ورو خبرو او غیر اړینې پېښو ویلو نه ډډه وکړئ.

انسان له عیب نه خالي نه دی

په نړۍ کې یو انسان هم له عیب نه خالي نه دی که چېرې ستاسې په خاوند کې کو عادي عیب وي، نو له دې د ژوند مسله جوړه کړئ، ځکه عیب یو داسې خطرناک مرض دی چې انسان د تباهۍ کندې ته غورځوي او نورو ته د یو غضب سبب ګرځي او همدا معمولي خطرناکه تېروتنه انسان له یو ښکلي کورني ماحول نه محروموي. وړې وړې خامۍ نظر ته راوستو سره د بدنیتۍ عینکې له سترګو لرې کړئ او فکر وکړئ چې ستا ښیګڼې ستا په نیمګړتیاو غالبې دي.

په یاد وساتئ چې د خپل خاوند عیب نه د هغه په وړاندې او نه په غیاب کې بیان کړئ. که که چېرې عیب اصلاح کېدونکی وي، نو د لرې کېدو ل په اړه یې فکر وکړه خو یوازې په هغه صورت کې چې د بریا امکان وي او ډېر په نرمۍ او صبر سره د خیرخواهۍ او هیله مندۍ په شکل سره وړاندیز وکړئ. له دې سره د خپل خاوند تېروتنې وبښئ، د خاوند له خپلوانو سره راشه درشه وکړئ، د خاوند په بوختیاو او دندې باندې اعتراض مه کوئ، خپل خاوند سره په ترقۍ او پرمخیون کې مرسته وکړئ، د ښځو لیاقت او شایستګي په داسې وختونو کې ظاهرېږي. د یو علمي کتاب یا څېړنیزې مقالې لیکنه، اشعارو ویل یا سخت هنري رسامي کول او یا هم د یوې سختې ساینسي مسئلې حل کول دومره آسانه کار نه دی؛ خو ستاسو بې دریغه قرباني او هوښیاري داسې کار اسانولی شي.

د خاوند سره د هغه په بوختیاوو کې مرسته وکړئ

ځینې فرصتي وختونه سړی له څو ډوله کارونه سره مخ کېږي. بېلګې په ډول: ډول ډول ټکټونه جمع کول، دهقاني کول، انځور جوړونه، مال

او مرحیو پالنه داسې نور ... د خپل خاوند د دغو بوختیاو قدرداني وکړي او په پوره زړه سره په دې کارونو د مرستې اظهار وکړئ، ځکه د همدې بوختیاو سره ستاسو خاوند خپل زیات وخت په کور کې تېروي او هسې هاخوا دېخوا ګرځېدو پر ځای به ستاسو په خوا کې وي. کور د یو وړوکې ځلورو دیوالونو نوم دی، خو دا یو لوی نعمت دی. کور یوه وړه ټولنه ده او د لوي ټولنې د پرمخیون، منزل، ښه والی او بدوالی ټول ستاسې د دې وړوکي ښکلي کور پورې تړلي دي. دا وړه کورنۍ ټولنه د لوی ټولنې یو وړوکی جز دی، خو په هر حال کې د ذاتي خپلواکۍ نه برخه منه ده، نو دې په خاطر دا ویل بلکل سم دي چې د یوې ټولنې اصلاح کول د کورنیو اصلاحاتو څخه پیل کیږي.

د ژوند مهم بنسټ او د ټولنې سترې ښوونې او روزنې د نظم او ترتیب ذمه د ښځو په غاړه ده. یعنې د هرې ټولنې پرمختګ او شاتګ یا د ښه والي او بدوالي واک د ښځو په اختیار کې دي د دې لپاره کورني کارونو ته د ویاړ نه ډک او باعزته دنده یا شغل ویل کیږي.

د کور میرمن باید په دې وویاړي، چې دې ترټولو غوره دنده په غاړه لري، چې له دې لارې دی د خپل توکم او ملت د ترقۍ او خوشالۍ لپاره ایثار او قرباني ورکوي. لوستې ښځو په دې برخه کې ډېر مسؤلیت لري دوی ته په کار دي نورو لپاره یو نمونه اوسي. په عملي ټوګه دې له خپل علم نه ګټه واخلي او دا ثابته کړي، چې تعلیم کله هم د چا قرباني او فداکاري له خنډ سره نه شي مخ کولای، بلکې تعلیم د ژوند آداب او ټولنیز سلوک سره نور هم ښه اشنایي پیدا کوي.

آیا تاسو د یوې ښې ټولنې غوښتونکي نه یاست ؟ په یقین سره به ستاسې ځواب مثبت وي، نو سر له نن د یوې ښې ټولنې د رامنځ ته کېدو په اړه مثبتې هڅې پیل کړئ.

د خاوند د پوهولو هڅه وکړئ

په موجوده وخت په ختیځ کې هم دا دود ورځ تر بلې په ډېرېدو دی، چې هلک او جنۍ دې په خپله خوښه واده وکړي په ډېرو کمو کورنیو کې د مور او پلار په خوښه د ودونو کول دود پاتې دی. هلک او جنۍ په خپله خوښه د واده کولو پر مهال دوی د یو بل په مزاج، عادات، اخلاقو او خوښې ناخوښې په اړه بشپړ معلومات لري او له واده وروسته د دوی ژوند په بشپړ ډول سره د یو بل پوهېدو پر بنیاد ولاړ او روان وي، خو هغو کورنیو کې چې واده د مور او پلار په خوښه کیږي او هلک جنۍ او جنۍ هلک لیدلی هم نه وي، نو دلته بیا انجنو ته د خسر کور ته په تلو سره لومړۍ او مهمه مسله د خاوند پوهول دی.

له واده وروسته تر یو څه وخت پورې دوی د یو بل په خوښیو کې ډوب ژوند تېروي، د نړۍ له ټولو غمونو او ستونزو نه بې خبره وي او پر خپلو نیکمرغیو نازیږي، خو کله چې بیا د ژوند هڅوا دیخوا رښتیني صحنې مخ ته راشي، نو بیا په ژوند کې تریخوالی او خندونه مینځ ته راځي، خو که په دې پړاو کې دواړو له هوښیارۍ او فکر نه کار واخلي، نو له هر ډول تاوتریخوالي او خنډونو څخه ځان ژغورلی شي او بریا ترلاسه کولای شي.

هغه ناوې چې دا فکر لري، چې څنګه د خسر کورته په تګ سره غواړي خپل خاوند خوشاله وساتي لاندې ځینې اړینو خبرو باندې عمل کولو سره نه یوازې د خاوند مینه، محبت او پام ځانته را اړولی شي، بلکې د یوې بې سارې جوړې په څېر ژوند کولای شي.

۱- تل مثبت او روښانه فکر ولرئ!

په عام ډول کله چې خاوند او ښځې ترمینځ نارضایت رامنځ ته کیږي، نو بیا د یو بل په منفي ټکو باندې نظر ساتي. ښې او مثبتې خبرې له یامه غورځوي داسې کول بلکل غلط دي. پکار دي چې د ناخوښی او اختلاف رامنځ ته کېدو په صورت کې د ماښام چای یو ځای وڅښي او د ښو خیالاتو تبادله وکړي.

د یو بل ښېګڼو باندې د زړه له تله اعتراف کول اړین دي. د معتبرو پوهانو له انده کوم خاوند او ښځه چې له وخت وروسته د یو بل د ښیګڼو باندې اعتراف کوي له دې سره دواړو بې کچې حیرانه کیږي. چې له دې سره دوی ته ضرور معلومیږي، چې دوی یو بل ته ډیر لیواله دي، خو د خپل غرور له امله یې اظهار نه شو کولای. په اصل کې د یو بل په تعریف کولو سره د دواړو په زړونو کې د مینې د زیاتوالي سبب ګرځي او د یو بل په ستونزو پوهیدو او حل کولو کې د له زړه نه ونډه اخلي.

۲- تېرې خبرې هېرې کړئ!

د نوي واده شوي ژوند په پیل کې د ډېرو جوړو په نظر د خپل خپل کورنیو کې پخوا واده شویو غړو د ژوند نمونې وي په ځانګري ډول د خپل مور او پلار د ژوند او د دوي د خپل منځي عمل او سلوک خپل ځان ته نمونه ګرځوي.

که چېرې دوی د خپلو پلرونو او نیکونو ژوند ته نظر وکړي، نو دوی به پوه شي، چې همدا د واده شوي ژوند اصول دي کوم چې دوي په یو ځانګري حالت کې هم کولای شي، د دې نمونه یوه ځانګړې پیمانه ده او د ناکامیو په ویش کې کومه لګېدلې فارموله ده چې هر شخص پرې

عمل وکړي، نو دوي ته پکار ده، چې وړو وړو خبرو نه شر جوړولو پر ځای په ډېرې خوښۍ سره د حلولو هڅه وکړي، د یو بل تېرو خبرو پسې و نه ګرځي او نه هم په دې هکله باید د یو بل ګرم کولو هڅه وشي، دواړو ته پکار دي چې تېر هېر کړي، په اوس او روښانه راتلونکي په اړه فکر وکړي. په دې ډول ماضي ته ګرځېدو نه کومه فایده په دې خاطر نشته، ځکه څه چې کېدل هغه خو وشو، اوس پرې هسې سر خوږولو نه کومه ګټه په لاس نه راځي.

۳– د غوسې ګټه څه ده؟

غوسه او اشتغال هغه څه دي، چې د دې له امله ودان کور ورانیږي، د همدې له امله زموږ په مذهب کې غوسه حرامه ده د دې لپاره اړینه ده. چې تاسې هرې خبرې باندې په غصه کېدو نه وړاندې لومړی ښه فکر کولو سره ځان پوه کړئ په کومه خبره چې تاسې غوسه کیږئ د دې اصلي پس منظر څه شی دی؟ او که چېرې تاسې خپله غوسه په حقه بولۍ، نو په دې صورت کې اړینه ده، چې خپله غوسه مو په لنډ وخت کې ختمه کړئ. په دې وخت کې د یوې بلې خبرې خیال هم وساتو، که چېرې یو په غصه شو نو دوهم کس ته پکار ده چې خاموشي اختیار کړي له دې سره خبره نه اوږدیږي او ژر پای ته رسیږي او کله چې یې ښه د زړه براس ووت غصه یې سړه شوه، نو بیا له دې وروسته یې په آرام سره د پوهیدو هڅه وکړئ.

تا ویلي ما ویلي سره خبره نوره هم خرابیږي د فکر کولو خبره دا ده چې داسې حالت ځنګه راپېښ شو او دا چې له دې حالت نه د وتو او راتلونکي لپاره د ژغورل کېدو لار څه ده؟ او څه اقدامات باید وکړو؟

۴- ستونزې مو خبرو اترو له لارې حل کړئ!

مینه یو احساس او جذبه ده او واده د دوه کسان ترمنځ یو تړون دی. تاسې له واده وروسته د دې خبرې اندازه وکړئ، چې تاسې له خپل خاوند نه څه غواړئ؟ او په بدل کې هغه د څه شي خواهشمند دی که ستاسې خاوند کور ته په راتلو سره آرام کول غواړي، نو تاسو ورته د دې موقع ورکړئ او بیا هڅه وکړئ، چې د نن ورځې ټولې ستونزې ورته د شپې خوب کولو نه وړاندې ورته بیان کړئ که چېرې ستاسو د دواړو خوښه سره ډېر توپیر لري، نو تاسو بیا بیا خپل د خوښې کار ترسره کړئ او د ده درناوی کوئ په یاد مو وي، چې د ستونزې په یو حل باندې پوه شوی دی.

۵- د یو بل پوهول وکړئ!

اکثر وخت ښځه او خاوند معلوماتو ته ناسم رنګ په ورکولو سره ځانونو ته مصیبتونه زیږوي او هېڅ فکر نه کوي، چې دا په ډېرې اسانۍ سره حل کیږي. دوی یو بل باندې د تور لګولو پر ځای باید د حالاتو سره سم په غوره لار د تلو هڅه وکړي.
د یو ډاکټر صیب او د هغه ښځې ترمینځ به په عادي ډول جګړه راتله، د دې جګړې بنیاد د ډاکټر صیب له ژمنې سره کور ته نه راتګ و. د دې حل داسې نه و ګوندې ښځې یې په ژمنې باور نه کولو سره د هغه انتظار نه کاوه. ویل یې که راغی نو ښه او که نه د انتظار پر ځای یې ځان په نورو کارونو بوخت ساته.
د شپې ډوډۍ به یې تیاره کړه بیا به د چا لیدو ته لاړه یا به له ملګرو سره په ټیلفون غږیده او کله به چې ډاکټر وخته کور ته راته، نو دواړو به په خوښۍ د وخت تیرولو سره یو بل پوه کول نو ډیرې ستونزې به

پخپله حل کېدې.

۶- ستونزو ته مو پام وکړئ!

اکثرا ښځې له دې شکايت کوي چې د دوي خاوند له کور بهر زيات خوشاله وي. په دې برخه کې پوښتنه دا نه ده چې له چا سرا؟ بلکې مهمه خبره دا ده چې ولې؟ د دې ځواب ترلاسه کولو کې د غوسې او بد خويي پر ځای په رښتيني ډول په حقايقو ژور نظر واچوو کوم چې د دې حالت سبب ګرځېدلي دي. ښايي چې ستاسې ترمنځ له اږدې مودې راهسې د افکارو او خيالاتو تبادله نه وي شوې؟ ښايي چې تاسې د خپل خاوند د تېر ژوند په اړه فکر کولو هڅه کړي وي او يا هم تاسې د خاوند له خواهش سره سم کورته د نويو ملمنو راتګ نه خوښوئ.

۷- له معمولي خبرو جنګ مه جوړوئ!

معمولي غوندې خبرې ستاسو ترمينځ د خفګان سبب هم کيدای شي او د خوښۍ سبب هم چې دا ستاسې پوهې پورې اړه لري. خاوند ځان هسې تېرباسي، نو هغه په بشپړه توګه بې پروايي کوي، خو که ښځه د هغه په عمل او عکس العل باندې پوه شي، نو په اسانۍ سره د هغه پام خپلو چارو ته اړولی شي، کوم چې يو رښتينې ژوند ته پام کول دي.

۸- له تېر نه تجربه واخلئ!

ځينې ښځې او خاوندان په يوه خبره يا خپل حکمراني کولو لپاره هماغه تکراري کړنې کوي. دا يو بې ځايه حرکت دی، چې يوازې تاوتريخوالی رامينځ ته کوي. د دې برعکس له پوهې نه کار واخلئ له دې خبرو نه ډډه وکړئ او يو بل ته احساس ورکړئ د اړتياو خيال

وساتئ.
که یو ځل د ښځې او خاوند ترمینځ په یوه خبره جګړه رامنځ ته شوه، نو دا خبره بیا همداسې مخکې وروسته کیږي مثلا : په پیسو سره ورانېدل یا د خسر پټکې داسې نور... په اصل کې دا هرڅه د دوي په عادت بدلیږي، چې داسې یوې جوړې ته ویل پکار دي چې د خدای په خاطر نور له دې خبرو تېر شئ او په یوه بله خبره سره جنګ مه کوئ، نو دوی ته به د خپلې تیروتنو احساس وشي او له دې مسایلو به تیر شي.

۹- د یو بل احساسات حس او درک کړئ!

د ارواپوهنې له نظر د واده شوي ژوند تر ټولو لوی دښمن وخت دی. په ځینو کورنیو کې د وخت کمښت د جګړې سبب ګرځي. ویل کیږی چې باید په اوونۍ کې یو ځل ښځه او خاوند سره یو ځای کیني او په خوږو خبرو پیل سره خپلو ستونزو خواته راشي او په ګډه سره د حل خوا ته لاړ شي. کله کله باید نیمه ورځ یا اوونۍ کې یو ورځ له کوره بهر تفریح ته هم لاړ شي، ترڅو دواړو ته له کوره لرې داسې احساس وشي چې یو بل ته څومره ارزښت لري.
په کوم غرض چې خاوند په کور کې وخت تیروي په دې وخت کې ښځه د خپل واده شوي ژوند په خوښۍ سره تیرولو لپاره پوره هڅه کوي، ځکه هغه یوازې هېڅ هم نه شي کولای. له دې سره سره دی خپله هم احساس کوي، چې دی خپله څه ډول رویه کوي له دې سره که دا خپله هم بدلون کوي او له خپل خاوند سره بحث او مباحثې په کولو سره خپل خواهشات وړاندې کوي، نو ښایي له دې دا خپل خاوند ترلاسه کړي، خو که هغه دا هر څه برداشت نه کړه او دا یې د ځان په وړاندې غبرګون وښود نو ډېره به ستونزمنه شي.

د مینې د پیوندونو پرې کېدنه!

زموږ په هېواد کې واده ته چمتوالی یو څه ستونزمن دی، خو دومره هم نه، وروسته چې کومې وسوسې رامنځ ته کېږي هغه د نرمې فیرنې غوندې خویه تېرېږي، ژول کیږي نه. دا ناوړه حالت د ښځې او خاوند ترمنځ د بې اتفاقۍ له امله د رامنځ ته شویو شخړو نه پیدا کیږي، چې دماغ خراب او زړه وریتوي. خاوند له الله نه شکر ګزار وي او ښځه د دنیاوي مال معتاده وي. د ښځې د نظر تمرکز د ګاونډیو په کړنو او طریقو باندې وي او په همدې فکر کې ژوند تېرولو باندې خپل ټول شته د دو په لګولو درشل کې وي. دویم داسې حالت هم مخ ته راځي، چې ښځه د شرافت او پاک نفسه ژوند کولو په هڅه کې وي او خاوند د عصري ژوند تېرولو په خاطر د حرامو او حلالو پوله سره ګډه کړې او د هیش او نوش ژوند کوي، اوس که مطابقت او پوهه وي نو هغه څنګه؟ په کورنیو شخړو کې جهالت، ناپوهي او د مشرانو مطلق امرانه فطرت هم داخل دی او دا ټول عذاب د روح او زړه له رنګونو نه نازلیږي او له دې سره شیطان هم د هر نر او ښځې سره ملګری دی، د سلامتۍ او سمې لارې نه په ګرځولو کې موقع له لاسه نه ورکوي. په واده شوي ژوند کې د مینې او سلوک پیدا کولو له پاره دینداره/ دینداري او د ښه زړه مسلمان/ مسلمانې سره نکاح کولو نه وروسته دعا کول یې دنده ګرځي.

ترجمه: (ای الله جل جلاله زموږ په زړونو کې د ننه مینه پیدا کړې او. موږ ترمینځ سوله راولې او موږ ته سمې لارې وښایه او موږ له تیارو وباسه روښنایي خوا ته مو بوزه او موږ له هر ډول ظاهري او باطني بې حیایۍ نه وساته). (ژباړن)

خو له څه وخت راهسې زموږ پر ذهن د غربي ناوړه تقليد افکار د پيريانو غونډې ناست دي، چې په پايله کې يې زموږ د ټولنې ارزښتونه په ګډه وډولو سره هر دويم کور د دوزخ کنده ګرځولې او کورنۍ اړيکې يې پرې کړې دي. دا يوازې زموږ ستونزې نه دي د امريکې او اروپا د متمدنو هېوادونو حال له موږ نه بدتر دی په امريکا کې هر پينځمه واده شوې جوړه کې لږ تر لږه يو جوړه هرومرو داسې وي، چې د کورنيو چارو سلاکار ته د مشورې لپاره ورځي.

له اړدو خبرو تېرېږي او د خوشاله ګډ ژوند تېرولو لپاره تاسو ته لاندې اړين ارزښتونه وړاندې کوو، نو سر له همدا ننه په دې عمل وکړئ.

۱- په ښو خبرو باندې نظر وساتئ!

زياتره واده شوې جوړې، چې په ګډ ژوند کې د تاوتريخوالي يا ازار کېدو ښکار کيږي، په اصل کې دې مرض اخته دي، چې د خپل ګډ ژوند په ناوړه اړخونه باندې تمرکز کوي.

خاوند په ښځه کې نيمګړتياوې پيدا کوي او ښځه په خاوند کې خزندې لټوي.

يو نوموتي اروا پوه ايرين دو ګل په دې نظريې سره واده شوې جوړو ته داسې مشوره ورکوي، چې دوی دې هر ماښام لږ تر لږ پنځه دقيقې د يو بل تحسين او ستاينه وکړي، نوموړی وايي دوی ته به د حل يو ابتکاري او نوښتي حل معلوم شي، خو هغه جوړې چې تر اوږدې مودې را هسې د يو بل په اړه ښې خبرې نه دي کړې، نو دوي به په دې نظريې عمل کولو سره وګوري، چې دوی څومره حيرانيږي، پوه به شي، چې په يو بل کې د مينې داسې څه شته، چې د يو بل د خوښۍ سبب ګرځي.

۲- مات کودي مه راټولوئ!

ځینې جوړې داسې وي، چې یوې جګړې ته بیا بیا لمن وهي او هر ځل هماغه یو موضوع د تاوتریخوالي مرکز ګرځوي.

د پروفیسور ګوټه بالډي مشوره داسې ده، ده چې کومې خبرې نظر لاندې نیولي دي، نو ښکاره شوه، چې د ښځې او خاوند تر منځ عموما په کورنیو معاملو او پیسو په فکر کې تللو موضوعاتو له امله جګړې رامینځ ته کیږي. ډېر خلک د خبرې ته لیواله وي، چې د ژوند شریک ملګري/ ملګرې نه یې کومه تېروتنه کیږي، نو دوی په هره خبره کې پړه په مقابل لوري اچوي او پټکې هم پرې کوي، نو غوره ده، چې دا لاره پرېږدئ.

زموږ دین د ښښنې او مهربانۍ نه کار اخستلو تلقین کوي، نو بیا د بل چا لخوا پیغورونو په پایله کې غیر اسلامي حرکت ولې وکړو ؟

حدیث کې راغلي دي چې:

(ته د ځمکې پر خلکو رحم وکړه چې آسمان والا په تا رحم وکړي) د دې حدیث شریف په رڼا کې د شریک ژوند په معامله کې ښښنه او عفو د الله جل جلاله د رحمت باعث ګرځي.) (ژباړن)

له خیالي پیریانو ځان وژغورئ!

دا ډېره معنا لرونکې خبره ده، پام پرې اړین دی. یو ځل د یو ګډ ژوند روغتیاپال ته یوه جوړه راغله، چې د دوی ترمنځ به په ډېره وړه خبره شخړه رامنځ ته کېده. شخړه په دې وه چې سهارنۍ به څوک تیاروي؟ خاوند وویل چې د ده مور به د ده پلار ته تل له تکلف نه ډک سهارنۍ تیاروه. ښځې وویل چې مور یې سهار وختي خپلې دندې ته تله او پلار به یې ځان او بچو ته سهارنۍ تیاروه.

فکر وکړئ، چې دا شخړه د پخواني خیالي پیري له برکته وه، کوم چې د دوی دواړو په ذهنونو باندې سپور وه. په وروستیو کې دواړو ښکاره خبرې وکړې او دې خبرو دوی ته دا بصیرت وروبښه، چې دوی به بې ځایه او تیرې شویو خبرو سره د یو بل ژوند تریخاوه.
داسې ودګنې (ازدواجي) بحثونه د خلکو ژوند پای ته رسوي. له دې څخه د ژغورلو یواځنۍ لاره دا ده، چې له خپل ځان نه وپوښتل شي، اخر مور ولې دا لاره یا طریقه خپله کړې ده؟

۴ – د غوسې کمولو غوره طریقه وضع کړئ!

د غوسې ختمولو یا لږ تر لږه د کمولو اصول وضع کول بېخي اړین دي. یاد ساتئ که چېرې مو غوسه همداسې پاتې شوه، نو د دې اور ننګار به همداسې پاتې شي او بیا هم له لږ شمال سره په اور بدلېدای شي. همداسې که چېرې دا غوسه همداسې نامحدوده شي، نو دا نامحدوده غوسه د تل له پاره اړیکې له منځه وړای شي. دې دواړو خبرو څخه د ژغورلو له پاره یو اوراپوه ګورډن مشوره دا ده چې د غوسې مقدار له پاره باید یو شعار وضع کړئ. که چېرې یو لوری، مثلاً که خاوند داسې وایي، چې د ده له زړه نه یو څه راوځي، نو باید ښځې سره په ګډه دې خبرې راویستو ته یو ځانګړی وخت وټاکي، پنځه دقیقې، چې دې د خپل زړه خبره راوباسي، له دې باید ډیر وخت نه وي.
ډاکټر ګورډن وایي که دا خبره د ښځې په رضا سره له زړه نه راوځي، نو د دې خبرې توان په هېڅ صورت کې نه وي. د ودګنې تنازعاتو پوهان له دې خبرې سره اتفاق کوي، که چېرې جګړه د وهلو ټکولو حد ته ونه رسي، نو د دې اثرات اړین نه دي، چې بد یو. د اکثرو جګړو پر لاملونو باندې ښکاره خبرې کول جګړې له منځه وړي.

۵ – د یو بل زړه ته لار پیدا کړئ!

په دې خبره باید افهام او تفهیم وشي، چې تاسې څه غواړئ؟ د یو موثر کاروایی جګړې د له منځه وړولو سره کېدای شي، چې تاسې د خپل د ژوند ملګري نه وپوښتئ چې هغه د دې په بدل کې څه غواړي؟
په عام ډول یو خاوند چې کله ستړی ستومانه کور ته راځي، نو هغه په کور کې فتنه او فساد نه خوښوي. د فساد د له منځه وړلو یوه لاره دا هم کېدای شي، چې ښځه د خاوند سر زور (چاپي) کړي، نو له دې سره وړې وړې رامنځ ته شوې جګړې به پخپله له منځه لاړې شي.

۶ – د ناخوښ حالت مخه بل خوا واړوئ!

د دې یوه لاره دا کېدای شي فرض کړئ، چې ښځه د خاوند د یو خاص راتګ وخت ته منتظره ده. که چېرې په راتګ کې یو څه ځنډ پېښ شي، نو ښځې ته پکار ده چې خپل ذهن ته دا خبره وسپاري، چې ګوندې هغه خپل خاوند ته په تمه ده. له داسې کولو نه وروسته هغه په رښتیا له ډاډ سره کورني کارونو کې بوختیږي او د انتظار اعصاب له درونه بوج څخه ژغورل کیږي.

۷ – په شا تګ هڅوونکو لاملونو باندې غور وکړئ!

کله داسې هم کیږي، چې د ژوند دو ملګري هرومرو په دې پوهیږي چې څه ستونزه را پیدا شوې ده. دا نقص د خپل منځي کړنو کې د ناخوښی یا په دې ډول بله خبره هم کېدای شي، خو یاد ساتئ، چې دا یوازې نښې نښانې دي. تاسو ته په دې خبرو غور کول پکار دي، کوم چې تاسې دې حالت سره مخ کړي یاست او دغه غور تاسې سمې لاره ته برابروي.

۸ – له کاڼي غــر مه جوړوئ!

له وړو وړو خبرو نه لویه ډرامه مه جوړوئ له دې کاره لاس واخلئ مثلا د غاښونو کریم د بوتل سر خلاص پریښودل، ولې د جامو ډیرئ پرته ده او داسې نور... دا وړې وړې خبرې د واده اړیکه له منځه وړي که چېرې له اړتیا څخه ډېره لوړیدو ته پریښودل شي. دواړو لورو ته پکار ده، چې له ځانه وپوښتي، چې دوی ولې له وړو، وړو خبرو لویه مسله جوړوي؟

۹ – هڅه مه کوئ چې په ګډ ژوند کې ژر له غصې ګرم شئ!

د ګډ ژوند د خوشاله ساتلو کې تر ټولو لوی خنډ د وخت کموالی دی. د کورني چارو معالج وینا ده، چې ښځه او خاوند په اونۍ کې یو ټاکلی وخت یو بل ته ځانګړی کړي د دې طریقه به دا وي، چې ښځه او خاوند له یو بل نه دې پوښتنه وکړي، چې په دې اونۍ کې کومه خبره دوی خاص محسوسه کړه؟ او کومې خبرې په اړه یې فکر کاوه؟ په دې عمل سره به تاسې د یو بل په خواهشاتو او غوښتنو خبر شئ او تر یو حده به د دوي حق هم ادا شي او خپله به د خوشاله ژوند په لور قدم واخلئ.

۹ – د خپل مشر سره مشوره وکړئ!

تاسې خپل اختلافي معاملات د خپل یو داسې مشر مخ ته هم کیښوداي شئ، چې د خپل پوهې او ادراک په اساس ورته د حل لاره وړاندې کړای شي. که چېرې د کورنۍ مشر ته په ور تګ کې شک لرئ، نو بیا په خپله خوښه پر مخ لاړ شئ او د مشر په لارښوونه کار مه کوئ مثلاً که چېرې ښځه داسې وکړي، نو وروسته به خاوند ته په خپله احساس شي.

تر ټولو وروستۍ غوره لار دا ده، چې الله جل جلاله ته رجوع وکړو او ډېر په مینه غوښتنه ترې وشي او کور په ښه کتابونو ښکلی کړو، پر تلویزون غیر اخلاقي فلمونه ونه ښودل شي او د نیک اعمالو هڅه وکړئ (ژباړن)

د کور جنت؟

د قدرت په کارخانه کې عجیبه کارونه روان وي، طبیعت د رواني حالت یو داسې علم دی چې د ورته والي په لړلو سره بیا هم یو د بل پروا نه کوي. هېڅ خبر هم نه وي. میږي، ځانته خپله ذخیره او زیرمه جمع کوي. د شاتو مچۍ له ګلانو خپله شیره جمع کوي. مرغان خپلې ځالې له ډکو جوړوي او همدارنګه یو ښځه خپل کور جوړوي که څه هم هغه د ختو کور وي.

خپل کور، خپل کار او خپل نظرونه هر چا ته دومره ګران وي، چې د دې په خاطر یې بدن او روح په هوش کې نه وي. که چېرې د شاتو مچۍ ګل ګل پاڼو باندې خوځېږي، نو د ښځې له امله د کور کونج کونج ځلېږي. مرغان که له لرې ځایو د حبوباتو دانې راټولوی شي، نو ښځه خپله ګودام جوړوي. مرغۍ که د یو، یو ډکي ځاله جوړوي، نو ښځه په یو وړوکي کور کې ګلداره پردې خوروي، له مچانو پاکې قالینې مو د پښو سترپیا لرې کوي، نرمې نرمې خورې بسترې او پر هغه خوب او نارامه ذهن ته تسکین ورکول دا څه د یو غمخور ملګري نه کمه نه ده. په انګړ کې د لوبو کولو پر مهال د ماشومانو غالمغال څه د مرغیو د خوږو آوازونو نه کم نه دي.

انتقام د هر چا په فطرت کې شته. څوک هم خپل کور وجاړ نه شي لیدای. د شاتو مچۍ که څوک ځوروي، نو هرومرو به یې چیچي. د

مرغانو ځاله که څوک ورانه وي، نو دوی هم په بد حواس سره مو په سر تاویږي راتاویږي او د جګړې چمتو والی نیسي. میږې هم په یوه خوله لګولو سره خپل بدل اخلي او ښځه به ژبه وهي، چې د دې ګوزار د توري نه زیات او زخم به دومره ژور کړي، چې ټول عمر به یې هم درملنه ونه شي. څوک چې اور ته لاس اچوي، نو لمبې به یې سوزوي. کور او ښځه تل لازم او ملزوم دي دا دواړه کله هم نه شي جلا کېدای، که ښځه نه وي، نو کور یوازې سرای غوندې وي، نو اړتیا د دې خبرې ده، چې ښځه کله هم د انتقام اخستلو په پار مه راپاروئ. د هغې د مقام او عزت ته باید ارزښت ورکړل شي او د کور هر غړی دې نه خپل اخلاص. مینې، ایثار او قربانیو سره د کور آرام او سکون ساتلو په خاطر د ښځې لاسنوي وکړي.

ژوند یوازې د یو څو شیبو نوم دی دا په ژړا هم تېرېږي او په خندا هم، خو په ژړا ولې تېر شي؟ ولې یې په خندا تېر نه کړو؟ که په دې خندا کې د کور ټول غړي شریک شي، نو څواکمنه کړسا ترې هم جوړېدای شي. په یو داسې کور کې چېرته چې پخپلو منځو سره یو ځای غم شریکي کوي او خوښی لمانځي داسې یو ځان غوښتونکی به په کې نه وي، چې ټول غمونه د ښځې په پلو کې واچوي او ځان ته یوازې د زړه خوشالولو او خندا کول حق ورکړي. چېرته چې په هره خوښی کې هر شخص برابر شریک وي د انتقام او کینې سوری به هم په پرې نه ځي، خو بیا هم دا یوه منل شوې خبره ده، چې ښځه د غم او مصیبت له پاره پیدا شوې ده، څنګه چې د شمعې په بلېدو سره رڼا ورکوي، تخم چې د خاورې سره په یو ځای کېدو ګل او ګلزار کیږي او د زرګونو ستورو له پناه کېدو نه یو نوراني سهار څېره موسکی کیږي، نو په همدې ډول نورو ته د خوښی ورکولو له پاره به ښځه په قدرتي ډول خپل ځان

ختموي. د کور ارام او سکون د ښځې د قربانیو سره پر مخ روان وي ښځینه قشر که غریب وي یا امیر، په هر حال کې دوی ځان د یو مور، یو خور او د یوې ښځې په بڼه ځان لیدل خوښه وي. دې ډولو کرکټرونو ساتلو له پاره د دوی هم څه غوښتنې وي، څه معصومې هیلې به لري، څه توقعات به هم لري، څه د دوی پام پکار دی، تعریف او توصیف یې پکار دی، د حوصلې لوړول پکاردي، باور او خلص پکار دی، هغه تیره نه شي کېدای، بلکې یوازې د نورو د بې اصولۍ او بې پامۍ له امله ترې تیره جوړیږي.

حقیقت دا دی، چې د کور بوج، هر ورځ هماغه یو شان تکراري کارونه، په څلورو دېوالونو کې بنده ، د دې د ژوند یو شان والي او نه پرمختګ دا د تېښتې لارې په لټولو مجبوره کوي. د کور په کارونو کې د نر غیر دلچسپي، نه اړتیا او تر یو حده د ځان غوښتنې انداز دا د انتقام اخستلو خوا ته وړي. د خپلو فرایضو نه نیمګړتیا، د ټولنې په هنګامو سره مینه، کلب سینما، تفریح او میلو کې ګډون یو داسې پناه ځایونه دي چېرته چې د وخت ډیرې برخه سترګو رپ کې تېرږي او ښځه ډېرې خوښۍ سره خپلو شونډو باندې مسکا ساتي او د کم وخت نه د ګټې اخستو سره ځان خپلواک احساسوي. هر کار که څه هم د وخت د کمښت له امله نه پوره کیږي، نو همدې له امله یې پایله د یو بې باوره ژوند او د مجرمانه احساس غوښتونکې وي.

یوه ښځه که چېرې په یو وخت کې خپل کور، ټولنه او داسې نور اداري کارونو سمبالولو هڅه وکړي، نو یوازې خام فکر دی. ښکاره ده، چې هغه هر یو خوشاله نه شي ساتلی، ټول په پرې نیوکې کوي. زرګونه توقعات د هغې ذات سره تړلي دي او هغه د خپلو کارونو د انډول په ساتلو نه شي توانېدلی، خپله هم تېروځي او نور هم تېرباسي. بس نه د

کور آرام او سکون د دې مسیر کېدای شي نه له کوره بهر خلکو ته اطمنان په لاس ورځي.

که چېرې هرومرو د دفتر کوم کار سمبالول اړین وي، نو زغم او صبر لمن له لاسه نه دي ورکول پکار. له خپل وس او توان نه د لوړ کار بوج پورته کول ناداني ده. کار هرومرو وکړئ، خو یوازې د هغه کار ټاکل اړین دی کوم، چې ستاسو په خوښه وي او ستاسو د صلاحیتونو نه لوړ نه وي، یوازې دومره کار وکړئ، چې په خیر او خوښۍ سره یې ترسره کړئ.

د حد نه زیاته لوړه تمه بې ځایه ده. تل له خپل ځادر سره پښې غزوئ، کنه د ناکامۍ داسې ژورې کندې ته به ولوېږئ، چې بیا به راپورته کېدل ناممکن وي.

د بریالي ګډ ژوند لارښودي اصول

کامیاب ګډ ژوند د الله جل جلاله مرسته ده. په ټولنه کې سکون، محبت او حسن سره ملګري دي. له دې نه په ټولنه کې صحت مندي، توده موضوع او یو د نوي متوازن نسل تخلیق کیږي. یو کامیاب ګډ ژوند دومره مهم دی، څومره چې د ټولنې په نفی کې جرم او سزا مهمه وي کامیاب ګډ ژوند له اسمانه موږ ته نه را کوزیږي، نو د دې له پاره خاوند او ښځې ته هڅه او کوښښ کول پکار دي، قرباني ورکول دي، بیا به کورنی چاپیریال د مسکا او خندا نه ډک وي. کامیاب ګډ ژوند تېرولو له پاره لاندې ځینې داسې لارښود اصول وړاندې کیږي، کوم چې په عام ډول سره ډېر عادي معلومیږي، خو په حقیقت کې ډېر لوي ارزښت او اهمیت لري. که چېرې تاسې کامیاب ګډ ژوند تېرول غواړئ، نو په دې باندې ځو ورځې عمل کولو سره وګورئ، چې

معجزې را ښکاره کيږي که نه ؟ کله کله په مينه د يو بل لاس ونيسئ، د دې له پاره د عمر کوم قيد نشته

له يو بل ته قسم ورکړئ او کلکه ژمنه ترې واخلئ، که چېرې مو په منځ کې شخړه راځي، نو د سولې پرته به نه ويده کيږو.

مينه د خوشبو په څېر کور کې خپريږي. په شعوري او ارادي ډول د کور له غړو سره مينه وکړئ. زاړه مور او پلار چې تاسې سره اوسيږي او د کور اولادونه ستاسو پاملرنې ته منتظر دي، ستاسې پاملرنه هغه کسان چې تاسې سره اړيکه لري د هغوي په زړه کې بې پايه سکون او ترويج پيدا کوي او د دوي د سکون او ترويج پايلې کور کې د مينې روښنايي خپروي او رڼا کوي.

د يو بل په اړه داسې رويه مه اختياروئ، چې د يو ځل نکاح د ټول ژوند د تړون ضمانت دی. په ژوند کې ټولنيز او اقتصادي عملي هڅو کې دا تړون کمزوری کېدای هم شي، دا نورهم کلک کړئ او هر وخت په دې کې د خوښۍ اهتمام وساتئ. دا هغه اړيکه ده، کومه چې د وخت په تېرېدو سره مړاوې نه، بلکه تر او تازه ساتل پکار دي. په ستونزمن حالت کې د يو بل کار مه کوئ، بلکه د يو بل ته په لاس ورکول سره خوښي او سکون محسوس کړئ، کوم کار چې فرض يا نافذ شوی، قربانۍ منلو سره ترسره کيږي له دې سره د کار کولو واله روح ستړی کيږي له دې احساس نه ځان وساتئ. په خوښۍ خوښۍ کار کولو سره به کله هم ستړيا احساس ونه کړئ.

د يو بل منندوی اوسئ، خو د دې اظهار او څرګندونې لاره به مصنوعي نه وي، بلکې په احساس سره يې کول پکار دي. په ورځ کې څو ځل داسې موقع برابريږي، چې د له يو بل نه مننه کېدای شي، په دې کې د کينې نه کار مه اخلئ.

خاوند ته د خدای او ښځې ته د پرښتې فکر مه کوئ. دواړه انسانان دي او دوي نه خطا هم کیږي. له یو بل سره نرمه رویه خپله کړئ، له زغم نه کار واخلئ، یو بل و پوهوئ او د فکر او اندېښنو په حالت کې یو بل ته تسلي او ډاډ ورکړئ.
د مزاج حس پیدا کړئ، خپله خوښ اوسئ، سفر شریک مو خوشاله ساتئ، حیر یې کړئ، ښښنه وکړئ، که چېرې مو د ژوند شریک نه کومه درنه تېروتنه هم وشي، نو حیر یې کړئ، ویې ښښئ، ژوند څو ورځې وي، د یو بل نه د انتقام اخستلو له پاره نه دی، بلکه په خوښۍ سره د تېرولو نوم دی.
یو بل ته د عمل خپلواکي ورکړئ، د یو بل صلاحیتونو د غوړېدو موقع ورکړئ. ښایي په همدې کې ستاسې د دواړو ښه والی وي.
دواړو ژوند ملګرو ته پکار دي، چې په ګډه سره د ښو شیانو په لټه کې شي، له ښو شیانو سره تړون په ژوند کې حسن او سکون پیدا کوي خدای، لمونځ، رښتیا، حسن سلوک او د ښکلو احساساتو سره مینه، خوشاله ژوند کولو کې لوی کردار ادا کوي تاسې هم له دې ګټه پورته کړئ.
له سم شخص سره واده کول هر څه نه دي، مطلوب بد سفر هم د ژوند اصول دي. وګورئ چې تاسې څومره د خپل ملګري هیلې پورا کولی شئ. په دې سلسله کې هڅه وکړئ، یاد ساتئ که چېرې لال و نه تراشل شي، نو یوازې تیږه به پاتې شي.
د خوښیو یادداښت هغه ارواپې تکي، چې په پوهېدو سره یې ستاسې په ژوند کې یو د خوښیو ډک بدلون راځي.
یو شخص وویل: زه نن ډېر خوشاله یم.
دویم پوښتنه وکړه: ته ولې خوشاله یې، کومه خزانه دې موندې؟

ویل یې: خزانه مې نه ده موندلې، بس نن زه هسې خوشاله یم.
په ظاهر کې دا مکالمه بې مانا ښکاري، خو تاسې د خپلو تجربو او مشاهدو پر مټ دا ویلی شئ، چې ځینې وخت انسان رښتیا هم بې علته خوشاله کیږي، د خوشالۍ علت ده ته هم نه وي معلوم.
ممکن له دې دا پایله واخلو، چې خوشالي یو مبهم شی دی. دا پایله سمه نه ده. خوشالي به هر حال کې یو داسې جذبه او احساس دی، چې بې علته نه پیدا کیږي. د دې اړیکه په ښکاره ډول یو نه یو شي یا پېښې سره هرومرو وي. خوښي په رښتیا هم داسې کوم شی نه دی، چې د فضا نه سرچینه واخلي د دې مرکز د انسان خپل زړه دی.
ستاسو به داسې ډېر لیدلي وي، چې کوچني ماشومان د ډېرو عادي او بې کاره شیانو او خبرو باندې خوشالیږي. د تباشیر یو ټوټه، کوم عادي د لوبې شیان، یا ښیښه رنګه ګولۍ. ماشومان له دې سره ډېر خوشالیږي، که چېرې له دوی نه دا شیان واخستل شي، نو دوی په ژړا کیږي، ضد کوي، تر څو ترې اخستل شوي شی بیرته ورکړل شي. تر هغې چې تاسې هغه ته بېرته اخستل شوی شی ور نه کړئ یا داسې بل د لوبو شی ور نه کړئ هغه به ژاړي او زوریږي.
له دې مثال نه دا مفهوم هم نه اخستل کیږي، چې د خوښۍ اړیکه د پېښو له شیانو سره وي. خوښي د مادي شیانو محتاجه نه وي، البته د دې سره تړلې کومه اړیکه یا تصور چې وي هغه د خوښۍ باعث ګرځي.
اصلي او رښتینې خوښي یوازې له مادي شیانو نه حاصلیږي. په ننني بوختې او ماشیني نړۍ کې، چېرته چې انسان له خپل فطرت نه ډېر لرې شوی دی، هلته د ژوند هغه لار هم نه ده پاتې، کومه چې پخوا وه.
رښتیا دا دي چې پخوا به انسان ساده او ارام ژوند تېراوه، خو اوس دا رښتیا هم تسلیم شوي او ورځني حالات او پېښې په دې امر شاهدي

هم ورکوي، چې هر راتلونکې ورځ د تېرې نه ستونزمنه شوې ده. له موږ سره د مشرانو داسې روایات، وارئه او خپله مشران شتون لري، چې هر څه موږ ته وایي، چې پخوا زموږ ژوند نسبتاً اسان و. په اصل کې دا مسئله ډېر ارزښت لري او د دې تجزیه کول ډېر اړین دي. پوښتنه دا پیدا کیږي چې آخر داسې ولې؟

د دې لنډې پوښتنې اړیکه د انسان د خوشاله او ارامه ژوند سره ډېره تړلې ده. اخر دا هم ولې و منل شي چې پخواني خلک زموږ په نسبت ډېر پوه او خوشاله و. د دې وجه خو به دا نه وي، چې انسان ماضي پرست دی، خپل ماضي ژوند خوښه وي، ځکه په دې کې د ده ماشومتوب شامل دی، کوم چې د هر انسان د ژوند لویه د خوشالیو ډکه دوره ده. د ماضي یادونه ښه وي، د ژوند په ترخو کې هغه د خپل ماضي ښکلي یادونو او خاطرو کې پناه لټوي.

ژوند د ستړیا او سکون نوم دی. موږ د ماضي په حواله دا حقیقت له پامه غورځوو، چې ماضي کې انسان چېرته چې له خوښیو نه برخمن کیږي، هلته ترخې تجربې هم د ده ورته جوړیږي. اصلي مسئله ماضي نه ده، بلکې د ماضي ژوند تېرولو طریقه ده. په ماضي کې زموږ ژوندون ډېر اسان او ساده و، خو په دې کې غم، تریخوالی، ناکامي، ستړیا او درد هم و او د نن دور دومره ستونزمن او پیچیده شوی دی، چې انسان ته خپل د ماضي ژوند تریخوالی د حال ستونزو په وړاندې ډېر کم احساس کیږي.

شیان او نوښتونه په انساني ژوند باندې درووند اغیز پرې باسي. انساني ژوند سلوک په بدلون کې کلیدي کردار ادا کوي. په دې څو لسیزو کې یو لوی انقلاب رامنځ ته شوی دی. برېښنا او د دې اړوند ماشینونه، پکي، ایرکنډیشن، رادیو، تلویزون، ټیپ ریکارډر،

ویدیو کیستې او داسې نور ډېر...
سفر له پاره اوس هوایي تیارې د انسان په خدمت کې دي، د ګرمۍ او یخنۍ نه د ځان ساتلو له پاره ټول شیان په اسانۍ سره موجود دي، کله چې موږ ماضي ته یو کتنه وکړو، نو موږ ته احساس کیږي، چې اوس وخت کې چې کوم څه شته هغه وخت د نه منلو خبره وه. د مادي اختیار نه د نن عادي انسان د پخواني دور له عادي انسان نه غوره دی.
دا ټولې ظاهري خبرې دي. له همدې ظاهري حقیقتونو څخه په ذهن کې داسې پوښتنې ګرځي، که چېرې د انسان ژوند د تېر په ورانډې غوره دی، نو بیا خو، هرومرو د ماضي په ورانډې باید اوس زیات اسوده وي، خو څنګه چې ګورو نو نقشه د دې سرچپه ښکاري.
اسانتیاوې ډېرې شوې دي او ژوند ډېر سخت شوی دی، څومره چې اسانتیاو کې زیاتوالی راځي، هومره اندېښنې هم په زیاتېدو دي او د خوښۍ کچه په کمېدو ده.
که چېرې باشعوره انسان معمولي غوندې حساب ساتل پیل کړي، نو د دې پایله به ډېر په زړه پورې بڼه ولري، دا ډېر ساده عمل دی. نن یوه وړه د یادداښت کتابچه واخلئ او ځان سره یې ولرئ. په دې یادداښت کتابچه کې خپل ورځني ژوند ستونزې او ننګونې په ترتیب سره تاریخ وار ولیکئ. د دې یادداښت کتابچې د ستونزو لیکنې پاڼې په خوا پاڼې کې په ترتیب سره تاریخ وار دا هم ولیکئ، چې د خوښۍ او د سکون څومره لمحې راغلي او د دې سبب څه و؟ خپله به ډېر په زړه پورې او له حیرانتیا ډکه پایله به مو مخ ته راشي. د یادداښت ډېرې پاڼې له اندېښنو، ستونزو او پېچیدګیو نه ډکیږي په کومو کې چې د خوښیو او سکون حصول نه وي. دا یادداښت کتابچه د ډېرې لویې لاسته راوړنې حیثیت اختیار وي ډېر فکر انګیزه او مهم اړخونه به

زموږ مخ ته راشي. په دې کې به یو اړخ دا هم وي، چې تاسې په دې یادداښت کتابچه کې د کومو خوښیو یادداښت نیسئ د دې خوښیو حصول طریقه به ډیره عادي ډول وي، کومې وړې خبرې تاسې ته خوښی لمحه دربښلي وي.

د دې یادداښت کتابچې تړاو سره دا حقیقت به هم ښکاره شي، چې د خوښی د ترلاسه کولو له پاره کومې لویې قربانی ته اړتیا نشته. په دې ډول خوشاله اوسیدو له پاره د خاص زیار ایستلو اړتیا هم نشته دی، بلکې که ولیدل شي، نو د خوشاله اوسېدو له پاره یوازې مادي شیانو په حصول کې دومره هم نه وي، بلکې له دې غیر هم ډیر داسې هڅې کولو لاري شته.

خالص او یقیني خوښیو ترلاسه کولو له پاره موږ خپلې هڅې پریښي دي. زموږ ټول ترنګ او تان خوښ ساتلو پر ځای د مادي شیانو حصول سره په تړاو ستړیا او اندیښنې پیدا کولو له پاره وي. خوښي د خپل ذات له پاره د ارام ترلاسه کولو کار نه دی، هغه نورو له پاره د خوښی طریقو پیدا کولو نه ترلاسه کیږي. هغه یادداښت کتابچه چې تاسې یې زموږ په مشورې جوړوئ او هغې کې په منظم ډول سره د خوښیو او اندیښنو یادداښت وساتئ که چېرې موږ د ژوند موجود چلن برقرار وساتو، نو بیا به د دې یادداښت کتابچې له نوي(۹۰) نه ډېرې پاڼې د اندیښنو له تفصلاتو ډکې شي او له لسو کمې داسې پاڼې به وي کومې چې زموږ د خوښیو چوکاټ رسموي.

که تاسې وغواړئ نو ستاسې په یادداښت کتابچه کې د رسم شوې نقشه په تدریج سره بدلېدای شي. د اندیښنو او ستونزو پاڼې مو کمېدای شي او د خوښیو یادداښت پاڼو کې مو زیاتوالی راتلای شي. زموږ ژوند بدلېدای شي، یو داسې انقلاب راتلای شي کوم چې زموږ

ژوند له خوښیو ډک ساتلی شي. دا کوم ستونزمن یا ناشونی کار نه دی، یوازې د لیدلوري بدلون ته اړتیا ده. ژوند تیرولو طرز ته بدلون ورکول یو څه زیار او زغم غواړي. تاسې به وپوښتی چې دا څنګه شونې ده ؟ ستاسې پوښتنې ته ځواب ورکولو نه مخکې موږ به خپل ځان او تاسې د یو بلې پوښتنې سره مخ کړو.

تاسې به خپل ژوند کې د بې شمیره مسایلو او چارو په اړه غور کړی وي. پوښتنه پیدا کیږي چې تاسې په رښتیا هم کله په دې اړه غور او فکر کړی دی، چې تاسې ولې غواړئ خوشاله اوسئ؟ ولې خوشالي د انسان له پاره، ستاسې له پاره او موږ ټولو له پاره اړینه ده ؟

دا یوه ډېره مهمه او بنسټیزه پوښتنه ده.

بده دا ده چې موږ په خپل ژوند کې داسې پوښتنه ډیره کمه د غور او فکر موضوع ټاکلې ده، چې د هغې ځواب په ډیر ساده انداز کې ورکول کیږي. څنګه چې انسان ته هوا او خوراک اړین دی همدارنګه خوشالي هم انسان ته بې حده اړینه ده. ممکن په دې ساده انداز سره خبره نه وي واضح شوي، نو داسې پوښتل کیدای شي، که چیرې خوشاله اوسیدل داسې اړین وي، نو بیا موږ د خفګان په صورت کې څنګه ژوندي یو ، که څه هم د هوا او خوراک نه غیر انسان د یو څه وخت وروسته ژوندی نه شي پاتې کېدای.

د دې اعتراض ځواب هم په ساده الفاظو کې ورکول کېدای شي، چې انساني ژوند په اصل کې د توازن نوم دی. که هغه د عدم توازن ښکار شي، نو بیا ژوند چیرته پاتې دی. په دې کې څه کلام نشته، چې انسان د خوښی نه غیر تر یو څه وخته ژوندی پاتې کېدای شي داسې خوش باور هم په نړۍ کې موجود دي، کوم چې ټول عمر په خپل ځان خفګان وړانګې خپروي، خو د دې په اړه دا څوک ویلی شي، چې هغه په ښه

توګه متوازن ژوند تېروي؟
په انسان او حيوان کې يو څه نا څه توپير خو همرومرو شته، څنګه چې په تاسې محسوس کړي وي. تر کومه چې د هوا او خوراک خبره ده، نو حيوانات هم ترې ګټه اخلي، خو سمه او رښتينې خوښي له انسانانو پرته بل کوم مخلوق نه شي ترلاسه کولی. حيوانات او غير انساني مخلوق، حوادث او پيښې د انسانانو غلام او پابند دي. د دوی له پاره اړين نه دي، چې خوښ هم اوسي، خوښ اوسېدل د انسان ضرورت دی او د انسان د روح غذا ده.
ايا موږ ټول په خپلو زړونو کې د هيلو په را ژوندي کولو او د فکري ودې څخه دا نه محسوس کوو، چې خوښي څنګه ترلاسه کړو. د خوښيو تمايل، د خوښۍ يو کرن، يو ذره او په انساني ژوند باندې خورې تياري د تل له پاره لرې کوي. خوښي د انسان غوښتنه ده کومه چې د هغه په فطرت کې شامله ده. د ښکلي ژوند تېرولو يو ساده غوندې مطلب او مفهوم دا دی، چې انسان د انديښنو مقابله کولی شي. د ده غلام نه پاتې کېدل د انديښنو مفهوم دی. پريشاني، چې د انسان په اعصابو اغيز او تاثير کوونکې وي کوم چې انساني ژوند د تندر په څېر له منځه وړي.
انساني روغتيا له پاره دا پريښاني، ستړيا او ذهني الجهادی د زهرو قاتل په څېر حيثيت لري. د دې برعکس خوښي او سکون انسان چمتو، فعال او خوشاله ساتي. دلته د دې خبرې اعاده اړينه ده، چې د خوشالۍ اړيکه يوازې د مادي اسانتياو او پيسو سره نه ده، رښتينې خوشالي انسان ته له نورو لارو نه حاصلېدای شي.
راځئ چې د دوو ببلا ببلو طبقو سره اړيکې لرونکو دوه عامو کورنيو ته ګورو. لومړۍ کورنۍ په يو شانداره ماڼۍ کې اوسيږي د نړۍ هر

ډول اسانتیاو ته لاسرسی لري، خدمت ته نوکر موجود دی، خو له دې
بیا هم د هر چا د مخ رنګ بې خونده ښکاري یا د نن په مشهوره
اصطلاح خوار او زار ښکاري. د چا په سر مسلسل درد وي، د چا
هاضمه خرابه وي، کاروباري مسایلو او چټک ژوند تېرېدنه ټول
اندیښمن کړي دي، ذاتي فکرونو او اغراض د یو بل لاندې کولو
جذبې یې په زړونو کې پښې او کلکې کړي دي.
دا هغه خلک دي کوم، چې په یو ټاپو کې اوسېږي. د دوی په څېرو
باندې د مصنوعي خوښیو جلا نقاب خور وي، څېره یې د سینګار
(میک اپ) نه ځلېږي او د فطري تازګۍ او شادابۍ نه محروم وي.
د دې کورنۍ رښتیني ژوند په لېدو سره سړی حېران شي، یا خدایه!
دا څنګه ژوند دی؟ د هر څه په کېدو سره بیا هم له خپل ځان او دنیا نه
ولې دومره بېزاره او ستړي دي؟
راشئ او د دې دویمې کورنۍ حال نه خبر شئ!
دا یوه غریبه کورنۍ ده، په یو کوچني کرایي کور اوسېږي، د کورنۍ
ټول غړي ډېر په مشکله په یو وړوکي کور کې شپې سبا کوي. خوراک
او څښاک کې افراط نه کوي، لباس عام او ساده وي او وروڼه د یو بل
جامې اغوندي، لور د مور او مور د لور جامې اغوندي، پلار هم د
اړتیا پر مهال د زامنو بوټان او کورتۍ نه ګټه اخلي، د کوم نوي شي له
پاره یا د اړتیا پوره کولو له پاره ډېر له مخکې ورته پیسې جمع کوي.
څو ځلې دا جمع شوې پیسې ترې مصرف شي، خو دا خلک خپل
کارونه پخپله کوي.
له تنګسو سره سره هم د دوی پر څېرو تازه ګي او شادابي ښکاري، په
کور کې په وړه خبره په کړس، کړس سره خاندي، دوی له چا سره
سیالي او رقابت نه کوي، چا ته په زړه کې کینه نه ساتي، ځکه دوی له

چا نه کرکه نه کوي، دوی ته بیخي معلومه نه ده، چې ستړیا او بې زاري څه شی دی؟

دنیایي لیدلوري له اړخه لومړنی کورنۍ ته خوښي او هوساینه اړینه ده، د دوي نه خوښي خپربدل پکار دي، خو حقیقت د دې برعکس دی. کوم خلک چې مادي باور نه خوشاله وي هغه خلک کم خوښ او خوشاله ښکاري.

د دې علت څه شی دی؟ چې غریبه کورنۍ راضي ده، دوی له خدایه ډاریږي او خدای د نعمتونو شکر ادا کوي د رښتیني خوښیو، نیکیو او د ظاهري فطرت نه سرچنیه اخلي. که چېرې انسان خوښ او سبدل نه خوښه وي یا ده رښتیني خوښي نه وي لیدلي، نو ومنئ، چې ده د خپل پیدا ایښت او تخلیق یو مقصد او موخه هیره کړې ده. معنوي خوښي، د خدای جل جلاله عبادت، د انسانانو خدمت، له سمو او ساده نیکیو ژوند تېرولو نه حاصلیږي.

موږ چې له تاسې سره د رښتیا په لټه کې راوتي یو، نو تر ټولو لومړی باید حقیقت ته تسلیم شو.

د خوښیو حصول څنګه شوني ده؟ د پوهېدو نه وړاندې دا معلومول اړین دي، چې کله انسان ناخوښ وي، نو حالت به یې څه وي؟ پر اعصابو بوج راځي، اندیښنې زموږ وینو ته ننوځي، موږ ښایي نه پوهیږو، چې زوریدنه یو داسې محلول دی کوم چې زموږ په وینه کې ګډیږي او وینه زهري کوي، چې زموږ د ژړا او فریاد سبب شي. خپل رښتیني مسؤلیتونو نه تیښته کوو، د نورو احترام او درناوی هېر وو، موږ چې چېرته هم ځو، نو د جلا کېدو، بیزارۍ او د خفګان تخم شیندولو سره ځو.

د کور د یو شخص خواشني ټوله خورنۍ متاثره کوي له دې هم اټکل

کیدای شی، چې انسان له پاره خوښۍ او سېډل څومره اړین دي. که په کور کې یو انسان خوشاله وي نو په ټول کور کې خوښي خوره وي. انسان څنګه خوشاله او سیدای شي، خوښي څنګه خپلېدای شي. راځئ د دې هم یو چوکاټ جوړولو هڅه وکړو او څه بنسټیز حقیقتونه په ذهن کې کینوو. دا د اندیښنو او خوښیو د یادداښت کتابچې په لومړیو مخونو کې ولیکئ.

رښتیني خوښي له ډاډمنتیا او زړه سکون نه سرچینه اخلي. د زړه سکون له نیکو کارونو نه پیدا کیږي.

زموږ نړۍ د تضاداتو نه ډکه پکه ده. په دې تضاداتو کې پاتې کېدو نه موږ ته په کار ده چې په مستقیمه لاره لاړ شو. زموږ ژوند زموږ خپل دی، نو ولې پرې د تضاداتو داغ ولګوو.

خوشاله او سېډل د انسان بنیادي حق دی. د ژوند ټولې هڅې او زیار د یو ښکلي، خوشاله او ډاډمن ژوند تېرولو له پاره وي. خوښي د مادي هوسایني محتاجه نه ده. موږ انسانان یو، انسانانو سره زموږ زړینې اړیکه ده، د نور انسانانو پر موږ ځینې حقوق دي، همداسې ځینې فرایض داسې دي، چې موږ د نورو انسانانو له پاره د هغې ادا کولو په خاطر ګمارل شوي یو. د انسانانو په څېر زړه خواله کول، ټول عمر مرسته کول، انسان سره مینه کول، دوی ته سمه لارښونه کول دا ټول زموږ فرایض دي.

موږ د یوې کورنۍ غړي یا مشر یو. په دې حوالې سره موږ ته د خپلې کورنۍ مسؤلیت، خپلې رشتې او مقام باور پوره کول پکار دي موږ ته چې کوم کار سپارل کیږي نو دا باید په پوره محنت او خلوص سره پوره کړو، ځکه چې موږ د فرض ادا کولو له پاره د خدای ج په وړاندې ځواب ورکوونکي یو.

خپل ژوند مو د محنت له عظمت سره يو ځای کړئ، راضي اوسئ په محنت کې مو توپير مه راولئ. په الله ج باور وکوئ او د هغه د نعمتونو شکر اوباسئ، عبادت يې کوئ، شکر ادا کونې کې مو کمي مه راولئ، علم حاصل کړئ، د نورو له تجربو څخه په ګټه اخستو کې بخيلي مه کوئ.

• د شر او ناوړو فکرونو نه غير زموږ بل دښمن نشته. حلال رزق ګټل دي او ساده ژوند کول پکار دي.

موږ زيانمن نه يو، الله چې موږ ته څه راکړي دي موږ يې شکر ادا کوو، د رب د فضل او کرم اميدوار يو. موږ په همدې ټولو نعمتونو باندې نازوي.

. د بد مرغيو او مصيبتونو مقابله بايد په حوصلې سره وشي.

له دې منفي اثراتو نه خپل ژوند مو مه داغداره او کمزوری کوئ. موږ بايد خپل عاقبت هم خپل مخ ته کيږدو. موږ بايد جابر، متکبر او خود غرضه نه اوسو، بلکې موږ بايد د الله د مطيع او فرمانبرداره بندګانو جوړيدو هڅه وکړو.

موږ بايد د خپلو اعمالو له امله د نورو خلکو بد دعاوې وانخلو، بلکې د ښو اعمالو له وجې د خلکو دعاګانې ترلاسه کړئ.

راځئ د انديښنو او خوښيو د يادداښت کتابچې په لومړيو مخونو کې دا اصول يادداښت کولو سره له نن نه نوی ژوند پيل کړو. کله چې پرې ورسېدئ، نو دا اصول تازه کړئ او کله چې کال پای ته رسيږي، نو موږ ته به ښکاره شي، چې زموږ په يادداښت کتابچه کې د خوښيو پاڼې ډېرې شوي او د انديښنو پاڼې له منځه تللي.

پر غوسې برلاسي او غالب اوسئ

د هر انسان دا هیله وي، چې د هغه ژوند دې خوشاله او خرم ژوند تېر کړي په همدې پار هغه د خوښیو لاسته راوړولو په خاطر عمل کې بوخت وي، خو ډیری وخت له دې سره بیا هم له ذهني سکون څخه بې برخې پاتې کیږي، دلته پوښتنه پیدا کیږي، چې ولې سکون او خوښي حاصلول ناممکنه ده ؟ د دې ځواب په یقین سره منفي دی. انسان په دې نه پوهیږي، چې سکون او احساساتي توازن خپله د ده دننه د خپارو شویو ناوړو احساساتو او خیالاتو نه جوړیږي یا د ناوړه حالت سبب ګرځي. که چېرې انسان ښه او مثبت فکر کوي، نو د مثبتو خیالاتو نه د پیدا شوې روښنایي به ده ته سکون ورکړي او له دې روښنايي نه به د ده په ژوند کې رڼا خپره شي. هر ډول جذباتي کیفیت په انساني روغتیا او ځواکمنتیا باندې مسلسل تاثیر پرې باسي، یوازې په روغتیایي حالت یې نه خرابوي، بلکې ژوند له لطف نه ډک انداز کې نه پرې دي، غوسه یو له دې کیفیاتو نه ده. نن موږ او د نفسیاتو مفسرین دا ویل غواړو، چې په انساني روغتیا باندې د غوسې د اثراتو مرتبه څه ده؟ د دې نواقص څه دي؟ او کومو تدابیرو په مرسته دا قابو کولای شو؟

غوسه څنګه راځي؟

ستاسو له پاره په دې پوهېدل ډیر اړین دي، چې غصه څنګه راځي ؟ بېلا بېل ډول پېښې، حالات، خیالات، او چاپیریال انساني ذهن باندې په مسلسل ډول اثرات پرې باسي. دا مثبت او منفي دواړه ډوله کېدای شي. مثبت اثرات ذهن ته ځواکمنتیا وربښي، خو منفي اثرات ذهن له صلاحیتونو او ځواکمنتیا نه محروم ساتي. منفي او ناخوښ

کیفیاتو په صورت کې ذهن په یو ځانګړي ډول غبرګون ښکاره کوي او یو څه د اشتغال په کیفیت کې راځي. دا غبرګون په شدت سره کم یا زیات کېدای هم شي، چې همدا غبرګون د غصې په نوم یادیږي.
آیا تاسې خپله کورنۍ ځواکمنه کول غواړئ؟
په تجربو او مشاهدو ولاړ شپږ قیمتي رازونه
آیا ځواکمنې او پیاوړې کورنۍ اوس هم موجودې دي؟
دا پوښتنه چې کله د دري لسیزې تجربه لرونکې د یو واده کړي او خانداني سلاکار مخ ته راغله، نو دا ځواب یې ورکړ ! د خدای شکر دی، چې د دې ځواب تر اوسه هو دی، خو له ده ماهر سره د دې خبرې اندیښنه وه. چې اخر ولې د رسنیو ټول تمرکز او پام د کورني ژوند په منفي اړخونو باندې وي؟
ده ممکن فکر کړی، چې د دې منفي زوبې له کبله دا شونې وي، چې د خانداني ژوند مثبت اړخونو باندې کافي معلومات میسر نه وي همدارنګه دا پریکړه یې وکړه، چې د ځواکمنو کورنیو حالاتو په پوهېدو خبرېنې په کار دي، ښایي له دې د منفي تمایل په ختمېدو کې څه مرسته وشي. دغه ماهر د ۲۵ امریکایي ریاستونو په څلور درجنه ورځپاڼو کې دا یو اعلان خپور کړ.
(که چېرې تاسې د یو ځواکمنې کورنۍ غړي یاست، نو د مهربانۍ له مخې موږ سره اړیکه ټینګه کړئ. کورنۍ د ناکامولو لاملونو په اړه موږ په ډېر څه پوهیږو او اوس په هغو حقایقو پوه شئ کوم چې موږ د کامیابیو نه په څنګ کوي).
اعلان موثر ثابت شو او لیکونه راغلل. ځواب ورکوونکو هرې یوې کورنۍ ته پوښتنلیک ولیږل شو او د کورنیو پیاوړي کېدو څېړنیزه پروژه منځ ته راغله. تر اوسه پورې له درې زرو نه زیاتو کورنیو په دې

څېړنه کې برخه اخستې ده.
په حیرانونکو خبرو کې یوه دا خبره مخ ته راغله ، چې پیاوړو کورنیو له خوا هر یو د شپږو ځانګړتیاو د ذکر کوونکو ځوانانو په فکر د کورنیو په پیاوړي کېدو کې بنیادي کردار ادا کوي.
هغه شپږ ځانګړتیاوې دا دي !
۱–وفاداري له ژمنتیا سره:
هرې کورنۍ د کامیابۍ له پاره مهم شی وخت، پیاوړتیا، د زړه او جذبې پانګونه ده. د پیاوړو کورنیو غړي خپلې کورنۍ ته په هر دویم شي باندې لومړیتوب ورکوي. دوی د یو بل بریا، پرمختګ او خوښۍ له پاره وقف وي. په هر صورت کې یو بل ته وفادار وي او د کورنۍ په بقا باندې یقین کوي.
په داسې کورنیو کې ژمنتیا، اخلاص، وفا او د خوشاله ګډ ژوند اړیکې نه شلېدونکې وي. دوی بې وفایي د نورو زړه ماتول په تعبیر پېژني، چې د دې بدل اخستل ممکن دی.
ځینې کورنۍ کار او په دې کې بوخت وخت او انرژي د کورنۍ له پاره تر ټولو لوی دښمن بولي.
یو پلار لیکلي چې: ځینې وخت داسې محسوسوم چې کوم وخت چې زه له بچو سره تېروم، که دا دفتر کې تیر کړم ډېر ګټور دی. بیا فکر کوم چې کاروباري راپور کوم چې زما د راتلونکې ژوند په څو ورځو یا اونیو باندې اثر کوي دا پر خپل ځای مهم دی، خو د یو پلار په حیث زما کار په هر حال کې ډېر مهم دی. که چېرې زه خپلو بچو ته یو ښه پلار اوسم، نو زما بچي به هم راتلونکي کې ښه پلار شي. ثابته به شي، کله چې بیا زه نه وم، د هغه کاروباري راپور تاریخ به هم تیر شوی وي، نو بیا به زما زوی یا لمسی یو ښه پلار وي، ځکه چې زه ښه وم.

۲- ګډ وخت:

کله چې ۱۵۰۰ ماشومان وپوښتل شول، چې د د دوي په فکر د يوې خوشاله ، خرم او پياړوې کورنۍ له پاره مهمه خبره څه ده ؟ نو دوی د شتمنو او عصري کورنيو نوم وانخست، د دوی ځواب په اتفاق سره دا وه (يوځای کار او لوبې کول).

د ثابتو کورنيو غړي وايي، چې دوی ډير وخت په ګډه کار کولو، لوبېدو، عبادت کول او يا خوړو خوړلو سره تېروي. د دوی په فکر دا خبره مهمه نه ده، چې تاسې څه کوئ، مهمه دا ده چې يو ځای يې سره په ګډه کوئ.

يوې ښځې ليکلي ، څومره وخت چې موږ په لوبو کې تېر وو ، همدومره وخت په يو ځايي ډول کار کولو کې هم تېر وو. جامې پرېمنځل. اوتو کول او دا پر ځای کول ، واښه پرې کول او داسې نور... ، خو دا هر څه لږ ذره هم ناخوښ نه برېښي. دا زموږ د ژوند ډېر قيمتي وخت وي، کله چې موږ سره يو ځای په ګډه کار کوو ، يو بل ته ډير نږدې کيږو.

تر کوم ځايه چې د وخت مقدار د دې د کيفيت سره د مقابلې پوښتنه ده، د ثابتو کورنيو وينا ده، چې په يو ځای تېرولو د وخت لوړ کيفيت د يو څه وخت د ملګرتيا نه پيدا کيږي.

يوې دولتي کارکونکې موږ ليکلي، چې زه له خپلې لور سره د کم وخت په تېرولو په اړه وايم، چې وخت خو مو يوازې ۱۵ دقيقې و ، خو ډير ښه و ، که څه هم زه په دې ښه پوهېږم، چې دا له مسؤليت نه مخ اړول او خپل ځان ته دهوکه ورکول دي.

۳- داد او ستاينه:

يو بل ته په پراخه توګه د ستاينې ورکولو احساس د انسان له بنيادي اړتياوو نه شمېرل کيږي. له ډير ليک لوستلو او له زرګونو مرکو

(انټرویوز) نه وروسته معلومه شوه، چې په ثابتو کورنیو کې یو بل ستایل او داد ورکولو کچه له توقع څخه یو څه ډیره وه.
یوې مور لیکلي وه، چې مور دواړه هر وخت له ویده کېدو وړاندې د خپلو بچو کوټو ته زو او له سینې سره یې لګوو، مینه ورسره کوو او د ورځې ټولو ښه کارونو ستاینه یې کوو. د هرې ورځې په پای کې دوی ته دا پیغام رسول زموږ په خیال ډیر اړین دی.
یوې بلې جوړې لیکلي دي، چې په ځای توصیف او ستاینې په رښتیا هم د دوی ټول ژوند بدل کړ، کنه تباهې راتلونکې وه. د دې میرمنې تحریر و، له واده وروسته ژر تر ژره زموږ لیدنه د ځینو داسې جوړو سره وشوه، چې هغوي کې هر چا خپل ځان ډیر لوړ او نور یې ډیر کم او د نیوکې وړ ګڼل. دوی به د هر چا په ژوند کې یو نه یو عیب او نیوکه پیدا کوله او د یو مضمون به ترې جوړوه. د دوی له ښکنځلو او بد نظره څوک محفوظ نه وو. په غیر محسوس ډول د دوی له دې عادت نه موږ اثر واخست. موږ ته له خپل واده کړي ژوند نه ډیر د پښیمانۍ احساس وشو. زموږ فکرونه منفي شو.
له ښکه مرغه چې اخر یوه ورځ موږ ته د حالاتو سم احساس وشو. تر ټولو لومړی موږ د ملګرتیا هغه زړه ډله پرېښودله او یو څه نوي ملګري مو پیدا کړه. بیا مو په خپل فکر کې د تصدیق راویښولو شعوري هڅه وکړه. اوس زما خاوند کور ته راتګ سره وایي امم، زما خیال دی ته نن له بچو سره ډېره مصروفه وې، د دوی ویښتان دې جوړ کړي او ښایي خریداري مو هم کړې وي. همداسې په خپلو خبرو کې د دې ذکر هم نه کوي ، چې ټوله ورځ مو. د کور پاکوالي خیال نه دی ساتلی او کله هم چې د کاروبار معاملاتو نه ستړی او ستومانه کور ته راشي، نو زه ورته د تېرې اونۍ هغه درې ورځې وریادې کړم په کومو

ورځو کې یې چې کاروبار ډیر ښه وه. موږ خپل ځانونه پر دې اصولو ټینګ کړي دي، چې دا فکر مه کوه، ولې ونه شول. داسې وایه او څه مو ترلاسه کړه؟.

۴- عامه اړیکې:

د څېړونکو د رایو او نظریاتو له مخې ښه افهام او تفهیم (Communication) د مهمو اړیکو احساس سره تړي له دې سره اند ښښنې او پرېښاني کمیږي او د راتلونکو څو جذباتي طوفانونو سل بابه به شي.

یو پلار لیکلي چې موږ په عامو خبرو کافي وخت تېر وو، په دې دوران کې له ځینې ډیر مهمو مسایلو نه پرده پورته کوو یا داسې جذباتو او احساساتو ته ژبه ورکوو، چې د هغې څرګندول موږ ټولو ته ګټور ثابت شي. که چېرې زما زوی له ما سره د کار، لوبو او د نور زړه پورو مسایلو په اړه خبرې نه شي کولای، نو بیا په ښوونځي کې د ځمکې لاندې د مخدره موادو کاروبار په اړه له ده سره د خبرو کولو څه توقع کولای شو؟

زما میرمنې څو ځلې وویل، چې نن سبا په ښار کې کوم کوم ښه فلمونه لیدل کیږي؟ د دې مطلب په اصل کې دا دی، چې هغه کوم ښه فلم لیدل غواړي، خو که سم مفهوم ترې وانخلم، نو زه به د ورځپاڼې نه ورته د فلمونو نومونه اخلم. په دې به هغه خفه کېده او زه به حیران شوم، چې اخر څه شوي، بیا یو ورځ یو ناڅاپه زما فکر ته راغله، چې څنګه دې د ښه فلمونو په اړه پوښتنه وکړه؟ نو پوه شوم او ورځپاڼه مې یوې خوا ته واچلوله او دا مې یو ښکلي فلم لیدو ته بوتله زموږ تر منځ د اړیکو د پیکه کېدو مسئله په همدې ورځ حل شوه. اوس هغه د اشارو پر ځای ښکاره خبرې کوي، چې فلم لیدو ته ځو او زه هم ورته د پروګرام زمینه

برابروم او په ګډه سره لاړ شو.
ثابتې کورنۍ په دې خبره فکر کوي، چې ښې اړیکې په خپله نه رامنځ ته کیږي، د دې له پاره نیت، هڅه، وخت او تمرین ته اړتیا ده.

۵– غوره معنویات:

کامیاب او ثابتو کورنیو ته نږدې ښکلي معنویات یو داسې دروني کیفیت دی، چې په مور کې له نورو سره د مینې او د دوی په درد کې د شرکیدو او ملګرتیا جذبه پیدا کوي د ځینې خلکو په اند د دې اظهار د مذهبي عباداتو نه کیږي. څنګه چې د نورو په قول د خلکو د ښه روح اصلي ښبه دا ده، چې د خپل شا او خوا انسانانو خیال ساتي او د اخلاقي ارزښتونو تابع دی.
د معنوي ارزښتونو عملي اظهار د ثابتو کورنیو د ورځني ژوند برخه وي. دوی چې څه وایي، هماغه کوي. په دې کې د امانتدارۍ، مسؤلیت او د ځواک برداشت موجود وي.
یو ښاغلي لیکلي:
دا اړینه ده، چې مور په خپل ورځني ژوند کې د معنوي ارزښتونو اظهار وکړو، دا څنګه شونې ده، چې زه دې د ماشومانو په مخ کې د دیانتدارۍ غوښتونکی وم، خو خپله د مالیې په عایداتو کې غلا کول، د مسؤلیت په اړه لیکچر ورکول او د اړتیا پر مهال د ګاونډي خیال نه ساتل. ماته معلومه ده، که چیرې زه منافقت وکړم، نو زما اولادونه به هم منافق را لوی شي.

۶– د بحران او کړکیچ مقابله:

ثابتې کورنۍ هم له مسایلو خالي نه دي، د دوی په ژوند کې هم بحران راځي، خو دوی په کامیابۍ سره د دې مقابله کولای شي. د مسایلو

سره مخامخ کېدو له پاره له دوی سره یو څه وسایل هم وي. څنګه چې د مثبت فکر، غوره اړیکې، غوره ارزښتونه او داسې نور چې مخکې ذکر شوي دي، خو یو بله مهم وسله د دوی سره هم مهالیزي ده. کله چې دوي په لوړ حالات په خپل واک کې نه شي راوستی، نو د دې پر ځای چې د دوي د ژوند خند ورګرځي دوي د نویو حالاتو سره سم ځان برابروي.

د هارډورډ پوهنتون نه د پي، ایچ، ډي (دوکتورا) په کچه یو څلویښت کلن پروفیسور سره د ژوند هر نعمت موجود و. ښه ښځه، ښه بچي، له سکون ډک کور، عزت او شهرت، یو ورځ ناڅاپه خبر شوم چې د ده د ښځې ورور د سرطان ناروغي لري. ښځې سم د لاسه د یو محدود وخت له پاره خپل بال او بستر وتړله او د ورور خدمت ته ورغله. پروفیسور ته دوه طرفه ضرر ورسیده، یو د اوښې ناروغي او بل د خپل کور اجړ.

د یو ثابتې کورنۍ ښیګڼې د پروفیسور په نظر کې و، ده سره یې علم و، چې کورنۍ یو داسې اداره ده چېرته چې سړي ته سکون ترلاسه کیږي، مینه او پرمختګ ترلاسه کیږي، ځواکمن کیږي او بیا انسان یوې نوې جذبې او پوره ځواک سره د ښه نه ښه ژوند د تعمیر او تشکیل له پاره بهر وځي. پروفیسور هم ژر له دې نوي حالت په پیښیدو سره بلدتیا پیل کړه. د ماشومانو چمتو کول، سهارنی تیارول، ښوونځي ته رسول، هغوي سره توکې ټکالې کول، لوبې کول او ټول د اړتیا وړ کارونه یې ترسره کړل.

د دې اروند یوې ښځې داسې لیکلي وه: ((زه د خپلې کورنۍ راتلونکي په خاطر د مینې پانګه او سرمایه لګوم، له دې پرته بله غوره سرمایه نشته)).

غوسه د اور یوه لمبه ده

کله د الله جل جلاله په حکم سره له غره نه اور راوځي، زلزلې کیږي، په بهرونو کې توپانونه راځي، سیلابونه راځي، قحطي رامنځ ته کیږي او داسې نور... دا ټول آفتونه د الله تعالی پر غوسې دلالت کوي، کوم چې زموږ د شومو اعمالو پایله وي. الله جل جلاله په بندګانو کې هم د خپل لوی حکمت د غوسې ماده ساتلې ده. دا د بندګانو د ازمایښت یوه لویه پدیده ده او په ځینې وختونو کې دا سپارښتنه هم کېدای شي.
غوسه په اصل کې د اور لمبه ده، چې په قرآن کریم یې ذکر راغلی دی. څنګه چې اور په تیږه کې پوښلی وي، داسې د غوسې اور په زړه کې پټ وي او په سخت او کلک ډول را ظاهریږي. د شیطان خلقت له اور نه دی. د انسان خمیره له خټې نه ده، خو په دې کې هم د اور یو څه عنصر ګډ شوی. (ژباړن)
د ختیځ طب ډاکټران په دې اړه داسې وضاحت ورکوي، چې هر ژوندی موجود له داخلي او خارجي سبب نه فنا او له منځه ځي. پر داخلي اسبابو باندې غور کولو نه داسې معلومیږي چې د هر ژوندي موجود په څېر د انسان ترکیب د حرارت او سړښت نه کیږي. دا دواړه د یو بل ضد دي. حرارت تل رطوبت (نم) وچوي. د دې تاوان مخنیوي د اوبو او غذا سره کیږي. که چېرې مایعات فنا کیږي، نو ژوندی موجود ډیر ژر فنا شي. قرآن کریم کې هم داسې اشاره شوې ده، (هر څه له اوبو جوړ دي) یعنې ژوند له پاره مایعات لازمي دي. (ژباړن)
خارجي اسباب، کوم چې منبعوي هلاکت دی، د دې مخنوي له پاره د حیات حرارت د غوسې په شکل را ښکاره کیږي. دا ځواک په انسان کې د ناوړو شیانو نه د دفاع په خاطر ساتل کیږي، خو په احساساتي انسان کې دا حرارت اکثر وخت له اړتیا زیات او بې ځایه را ښکاره

کیږي او انسان له عقل نه خلاصوي. په داسې حالت کې ګرمه وینه په شدت سره دماغ په طرف ځي، د زړه حرکت تیزیږي، نو وینه په جوش راځي او بخار یې د لوړي په څېر مغز ته پورته کېدو سره حواس معطل کوي.

داسې حالات به راپیښ شي لکه په یو غار کې اور بل شي او په ټول غار کې لوږي خور شي، نو که بیا په داسې ځای کې څراغ هم بل شي، نو یوازې به ګرد او لوږي وي یا به بېرته خاموش شي. په داسې حال کې که چېرې انسان په دې غار کې وي، نو د هغه به څه حال وي؟ او د غوسې ماده چې د حیات د دفاع له پاره پیدا وه، د اعتدال حد نه د ډېرېدو په صورت کې به خپله مرګ غیږې ته ورشي. د اعتدال نه زیات د غوسې پر وخت د انسان رنګ سور ګرځي، لاسونه او پښې ریږدي، ژبه یې بنده او له واکه وځي، د غاړې رګونه یې راوځي، په خوله کې یې زګ راځي، ټول مخ یې اوړي او څېره بل ډول شکل خیلوي که چېرې په ارام حالت کې خپل د غصې حالت تصویر ووینې، نو له شرمه به اوبه اوبه شي. ظاهري صورت د باطني صورت ائینه ده، اول باطني صورت خراب شي، بیا په ظاهر کې منعکس کیږي.

نوي ساینس پوهان د غوسې په اړه داسې توضیح ورکوي، که د کوم بیروني محرک له امله کله انسان د قهر او غضب ښکار کیږي، نو د غدو عمل تیزیږي او خپل رطوبت خارجوي او د بختورګو خولې (د سنیل غدو اداره) نه رطوبت په لوی مقدار سره خارجیږي او له دې چټکتیا سره زیاتیږي، چې عقل مغلوب پاتې کیږي. د غصو پر وخت د وینې فشار ډېر لوړیږي، زړه درزیږي، او عموماً د غصې په پایله کې په معده او کولمو کې زخم پیدا کیږي او په پوستکي سور رنګه بخار راخرګندیږي.

د سترګو آشوب نه شکایت کیږي، بصارت کمزوی کیږي، د بې خوبۍ شکایت به کیږي او د زړه مرض هم پیدا کیدای شي او په داسې خلکو کې د زړه دورې امکان ډیر په لویه کچه وي، کوم خلک چې پر غوسې برلاسي نه وي، نو تشدد خوښوونکي او بې صبره کیږي، دوی د خپل حریفانه او تهدیدونکي مزاجي کیفیت له امله په مستقل فشار اخته کیږي، د تنفس او زړه رفتار کچه ډیریږي. د غوسې په حالت کې اوسپدو له امله د خوړو د هورمون اخراج ډیریږي او له دې سره د هاضمې سیستم خرابیږي، ځکه د شدیدې غصې له امله په جسم کې د انرژۍ مصرف ډیریږي.

د شدیدې غوسې فشار له امله په جسم کې نور عوازض پیدا کیږي او د افراطي احساساتو له امله د سرطان رامنځ ته کېدو امکان به عام شي، په حقیقت کې د احساساتو شدت نه سرطان نه پیدا کیږي، بلکې په جسم کې د ناوړه حجرو د عمل له پاره زمینه برابریږي. څیړنو او تجربو ښودلې ده، چې په داسې خلکو کې د سرطان مرض ډیر امکان لري هغه خلک چې په زړه کې جدبات ساتي او زندۍ کوي یې، د دوې برعکس هغه خلک له سرطان نه خوندي دي، چې احساساتي نه وي او په هر حال کې خوشاله او خوښ وي، معنا ده چې خوشاله اوسه د سکون ژوند همدا دی.

کله چې غوسه پر موږ غالبه شي، نو له دې چې کومه اضافي او فاضله انرژي رامنځ ته کیږي، باید له ځانه و شنډل شي او که چیرې یې همداسې پرې دو، نو دا به د جسم دننه ناروغۍ په شکل پټ مرض پیدا کوي او که چېرې له جسم نه بهر را څرګند شي، نو زموږ په مهمو اړیکو او تعلقاتو کې به لویه تشه پیدا کړي، چې له امله به یې زموږ په ژوند کې سخت تاوتریخوالی پیدا کړي او د دې ناروغۍ سبب به هم

وګرځي.
په هغه تشدد او تهدیدونو کې چې موږ پربوتي یو زموږ د جسماني سست عنصری بلکې په جذباتي ډول د حیات د طرز پریکړې پایله ده.
موږ د ورځې په اوږدو کې پر میز او څوکۍ کینو او د ماښام خوراک داسې وي، چې هغې کې خواږه او نشه یي غذایي مواد پریمانه وي او له دې وروسته په ساعتونو له تشدد نه ډک او هیجانونکي تلویزون سکرین خوا ته کیناستل او په دې دوران کې د کافي، مشروبات ، کولا یا داسې نور خطرناک کول د تاوانایی ذخیره تر خولې ډکوي.
عبادت ګزاره خلک له دې شپې نه په ګټې سره خپل وخت په عبادت او ریاضت باندې تېروي او نور خلک یې په کر کیله، زیار کښو کارونو او په ورزشي سیالیو خپل وخت تېروي. په میدان کې ګوډ ګوډ تلل یا منډې وهلو سره له یوې ګړی هم کم وخت کې شدیده غوصه له منځه ځي. یو کس چې د خپل عمر ۱۱۰ کاله یې تر شا پریښې ویل، چې له غصې د ژغورلو انعام د عمر اوږدېدو په شکل ترلاسه کیږي. غصې سره کومه مسله نه حل کیږي، د جنګ او جدال او د بحثونو هم کومه ښه پایله نه ترلاسه کیږي. که چې د جذباتو سیلاب په سینه راشي او په جوش راشي، نو د دې لار هم د تخلیق، امن او محبت خوا ته وربرابروي. بیا هغه توانایي کومه چې د غصې نه پیدا شوې وه د یو قیمتي ځواک وسیله جوړیږي.
غوسې په حالت هر بحث کې دا پوښتنه لازمي مخ ته راځي، چې آیا غوسه کله د معقولیت پر اساس وي او کله د دې د جواز هم کوم صورت وي؟ آیا دا هم اړینه نه ده ؟
دا خبره هم له عقل سره نږدې نه معلومیږي، چې د ظلم، جبر، بد چلن او بې انصافۍ په اړه دې غوسه را نه شي دا به رحم نه، بلکې بزدلي

(ډارتوب) به وي، بې عزتي او بې ادبي به وي او د خدای جل جلاله د مخلوق ازار رسولو پر وخت که چېرې د ظلم او جبر مخه ونه نیول شي او د غوسې سره د دې مخنوی ونه شي، نو نړۍ به د شر او فساد نه ډکه شي. په داسې موقعو کې که له غوسې او غندنې نه کار وانخستل شي، نو په نړۍ کې به د فسق او فجور بازار دومره ګرم شي، چې ژوند به مو حرام کړي. له خپل ذاتي تاوان نه تېرېدل، خو پرځای او ښه کار دی، خو الله جل جلاله پر مخلوق ظلم او زیاتی او د دوي ژوند محدودول روا نه بلکې ګناه ده. له بده مرغه چې په موږ کې اکثر خلک او په ځانګړي ډول د اختیار او مال خاوندانو دا حال وي، چې په شخصي تاوان کې له سختۍ نه کار اخلي، خو د نورو د درد او تاوان خیال او فکر ورسره نه وي سره د دې، چې د (حضرت محمد صلی الله علیه وسلم ارشاد مبارک دی چې (د علماو او امرانو غلفت او تېروتنه هم د عوامو د بې لارۍ کېدو باعث کیږي).

(الناس علی دین ملوکهم) د دې ارشاد مطابق عام خلک د خپلو حکمرانانو په لاره ځي. که چېرې عوام په غلطه لار روان وي، نو د دې ...نا دا ده، چې حکام او دیني علماو خپله فریضه نه شي ادا کولی او ...و فرایضو ادا کولو کې غفلت او سستي کوي. د ظلم قصاص اخستل ضرور دي او حضرت محمد - فرمایلي چې په قصاص کې حیات دی. په اسلام کې د الله جل جلاله پر بندګانو ظلم او د هغې پراختیا ته سخته سزا منلې ده. مثلاً شراب څښل په خپل ذات باندې ظلم دی، خو پر نورو هم د ظلم باعث کیږي.(ژباړن)